

Somos

EL TURNO
DEL CABALLO:
CONSEJOS DE
CARA AL AÑO
NUEVO CHINO

LOS MEJORES
'ROOFTOPS'
PARA UNA
REUNIÓN
REFRESCANTE

El verano de Bad Bunny

Consolidado como el artista más escuchado de 2025 en el mundo, el Conejo Malo le pone el ritmo a la temporada: dos conciertos en Lima y su esperado show en el Super Bowl.

club 
El Comercio



Siempre es buen momento para salir a comer.

Descubre restaurantes ideales para almuerzos, cenas o reuniones y disfruta experiencias gastronómicas especiales gracias a tu suscripción.

KION 姜 PERUVIAN CHINESE

25% dto.

en toda la carta

B

LA BONBONNIERE

CAFÉ RESTAURANT

25% dto.

en toda la carta



Nueva App Club El Comercio
Una app con mucho +

Disfruta **más de 350 beneficios**
para usar y repetir cuando quieras.
Escanea el QR y obténla ya.



Pasó esta semana

◆◆ **Ataque.** El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, sostuvo que fuerzas estadounidenses destruyeron hace dos noches una “gran instalación” vinculada al narcotráfico, presuntamente ubicada en territorio venezolano. El mandatario no ha cesado en su intento de poner contra las cuerdas al régimen de Maduro. A Trump se lo vio también en las negociaciones entre Rusia y Ucrania.



◆◆ **La familia crece.** El cantante Enrique Iglesias y la extenista Anna Kournikova anunciaron el nacimiento de su cuarto hijo, nacido el 17 de diciembre de 2025, a través de un emotivo post conjunto en Instagram.



◆◆ **En falta.** Un juez federal de Estados Unidos declaró al Estado peruano en rebeldía por no pagar un laudo arbitral internacional de US\$91 millones a favor del consorcio Kuntur Wasi, relacionado con el proyecto del aeropuerto internacional de Chinchero, en Cusco.

Descanse en paz
A LOS 94 AÑOS FALLECIÓ CECILIA GIMÉNEZ, LA PINTORA AFICIONADA ESPAÑOLA QUE SALTÓ A LA FAMA MUNDIAL POR SU FALLIDA RESTAURACIÓN DEL FRESCO “ECCE HOMO”, EN ZARAGOZA.



88 **congresistas de la República**

DEL ACTUAL PERÍODO LEGISLATIVO 2021-2026 BUSCARÁN TENTAR UNA NUEVA CURUL EN LAS PRÓXIMAS ELECCIONES GENERALES.

25 **años**

DESPUÉS DE SU PRIMERA EMISIÓN, EL PROGRAMA “CINESCAPE”, DE BRUNO PINASCO, SE DESPIDIÓ PARA SIEMPRE DE LA TELEVISIÓN.

35 **goles**

EN 41 PARTIDOS CON EL AL-NASSR LE VALIERON A CRISTIANO RONALDO SER ESCOGIDO EL MEJOR JUGADOR DE MEDIO ORIENTE.

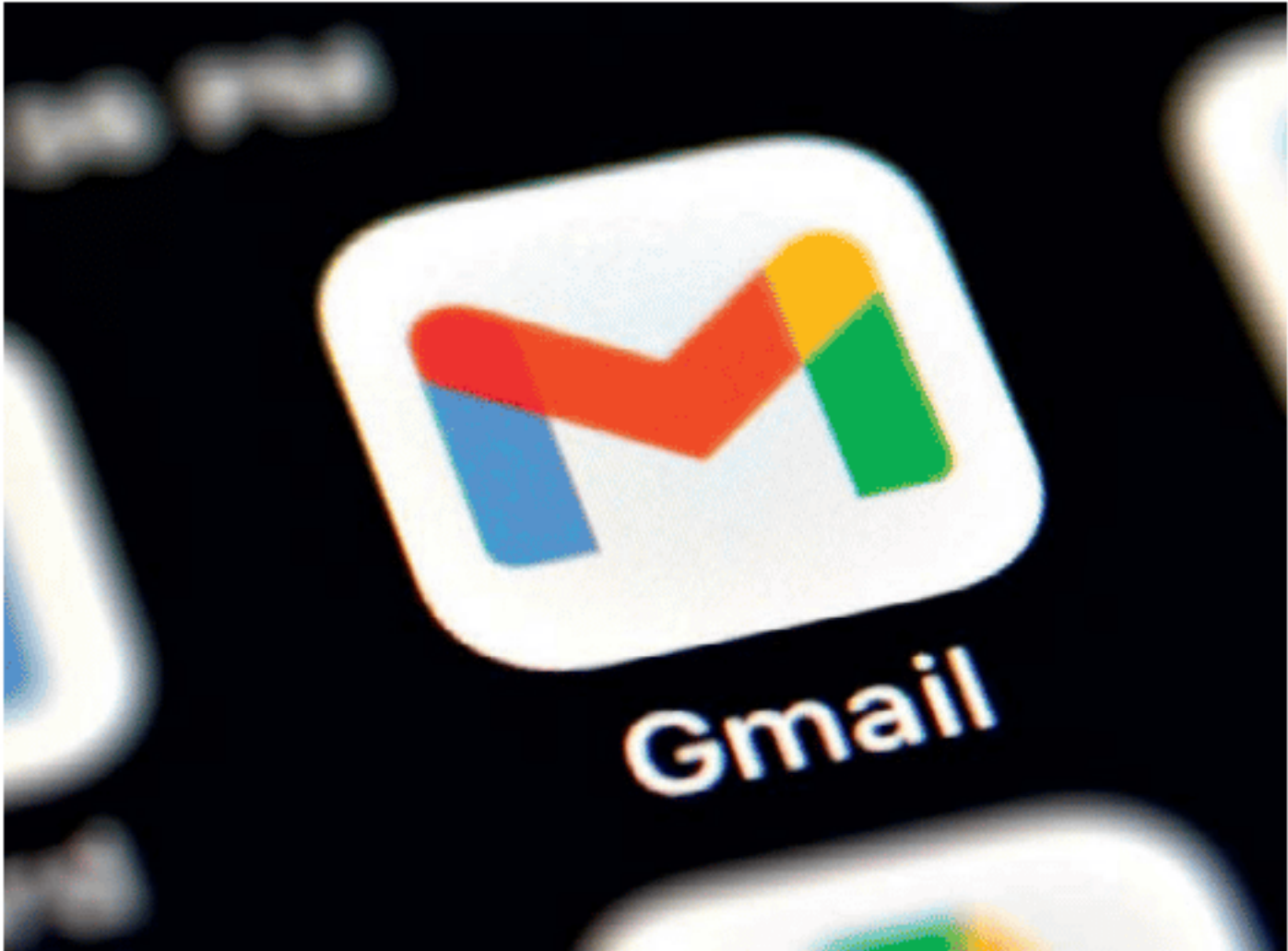
“
CON ESTE ATAQUE SE
DEMUESTRA QUE RUSIA NO
QUIERE TERMINAR LA GUERRA
Y BUSCA CAUSAR MÁS
SUFRIMIENTO A UCRANIA”

Volodímir Zelenski
PRESIDENTE DE UCRANIA

El líder ucraniano denunció un ataque masivo de drones mientras avanzan las conversaciones para la paz .



◆◆ **Por fin.** Google anunció una futura funcionalidad para que los usuarios puedan cambiar la dirección principal de su cuenta Gmail, una capacidad que hasta ahora no estaba disponible sin crear una nueva cuenta.



Contenido

03/01/26



34

Miradas del norte

El Museo de Arte de Lima (MALI) presenta la muestra "Arte y visiones del mundo Cupisnique", que explora la riqueza simbólica de esta civilización milenaria, a través de elementos humanos, animales e híbridos.

22

Lo que pasa en Las Vegas...

En medio del desierto de Nevada, una de las ciudades más turísticas de Estados Unidos nos recibe con una diversidad de atractivos para disfrutar las 24 horas del día.



26

El doloroso trance de decir adiós

La escritora y periodista española Julia Navarro conversa con Somos sobre su más reciente libro, "Cuando ellos se van", un emotivo testimonio sobre la muerte de su perro y la dificultad de procesar la separación y el duelo.



06

Una cocina de refinada identidad

La cronista gastronómica Marissa Chiappe estrena su columna semanal con una visita a un restaurante clásico que acaba de cumplir 25 años: el imprescindible Rafael.



- 08. Maca Wellness
- 10. Preparando el Año Nuevo chino
- 14. Thomas Reinertsen Berg
- 17. Ejercicios posfiestas
- 18. Salud mental en el deporte
- 30. Circo Beat
- 44. Vacaciones útiles
- 46. Guía de 'rooftops'
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:
Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinadora Somos web:
Melvyn Arce

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Jr. Santa Rosa N° 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD
Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N° 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

ENTRE LOS AÑOS 50 Y 60, BARDOT ROMPIÓ LOS MOLDES DE LA BELLEZA CLÁSICA Y SE VOLVIÓ UN ÍCONO DE LA LIBERACIÓN SEXUAL EN EUROPA.

HASTA SIEMPRE, BRIGITTE BARDOT

GETTY IMAGES

La niña cuyos padres quisieron que fuera una delicada bailarina de ballet terminó convertida en un ícono de belleza salvaje. Así fue la vida de Brigitte Bardot (1934-2025), quien luego de aparecer con solo 16 años en la portada de la revista francesa “ELLE” tendría una carrera relativamente breve, pero arrolladora.

Cómo no recordarla, por ejemplo, bailando mambo en “Y Dios creó a la mujer” (1956) o totalmente desnuda pero con actitud indiferente en “El desprecio” (1963), una de las obras maestras de Jean-Luc Godard. Eso fue Bardot: cabellera

rubia desenfadada, bikinis que escandalizaron a su época, y también hartazgo por la sexualización de su imagen, lo que la llevó a abandonar prematuramente la actuación y a volcar sus fuerzas en el activismo en defensa de los animales.

Luego vendrían tiempos menos gratos (sería muy cuestionada por comentarios racistas y homofóbicos), pero su estatus de leyenda resistiría incluso sus propios errores. El pasado domingo, Bardot falleció en Francia, a la edad de 91 años. Y este miércoles 7 de enero se realizarán sus honras fúnebres en la iglesia de Notre-Dame de l'Assomption, en la localidad de Saint-Tropez. //

Gastronomía

Rafael: el lujo que no se ostenta

Dirección: San Martín 300, Miraflores

📞 966 409 797

📍 @rafaelrestaurante

TOMATES HEIRLOOM, FRESAS, PIÑONES Y ATÚN SE ARTICULAN EN UNA ENSALADA DONDE LA ACIDEZ ES CONTENIDA Y PRECISA. PURO UMAMI.



1/

2/



1. FLAN DE MASCARPONE Y CARAMELO CON HELADO DE MIEL Y TUILLE DE MACADAMIAS: CREMOSIDAD LIGERA, AROMA Y CONTRASTE DE TEXTURAS.
2. BETERRAGA EN CARPACCIO, SIMPLE EN APARIENCIA, PERO PRECISA PORQUE LOS SABORES SE SOSTIENEN. EL DULZOR TERROSO DE LA BETERRAGA, LA FRESCURA DEL HINOJO Y LA TEXTURA DE LOS CASHEWS.

El restaurante de Rafael Osterling cumplió veinticinco años en los que ha desarrollado una cocina de técnica invisible y constancia donde todo encaja con naturalidad.



MARISSA CHIAPPE

FOTOS:
RICHARD HIRANO



HAY UNA SECCIÓN DE DIFERENTES VARIEDADES PARA LOS AMANTES DEL NEGRONI, PERO EL CHIC NEGRONI, CON SIROPE DE HIGO, OFRECE NOTAS DE FRUTA MADURA QUE ALARGAN EL FINAL.

El Rafael cumple veinticinco años, sin relatos épicos, sin narrativas territoriales, sin productos extraños de comunidades remotas en los confines de la selva. El Rafael tiene una identidad sólida que, con constancia, su dueño ha sabido mantener vigente desde el principio hasta hoy. Quizá porque es una extensión de él mismo: una forma de entender la cocina ajena a las tendencias.

Este no es un lugar para quienes disfrutan de lo ostentoso ni para quienes encuentran placer en la rareza. Aquí el lujo no se ostenta: se ejerce. Está en la iluminación perfecta —cálida, acogedora—; en la temperatura, ajustada grado a grado durante la noche; en las obras de arte, indicios de la personalidad del dueño. Entrar en este salón es ingresar al mundo privado de Rafael Osterling.

Esa continuidad es una forma de lujo: volver luego de dos, cinco o diez años y encontrar las mismas conchitas que tanto te gustaron y, también, algo que te sorprende y entusiasma nuevamente. Son los engranajes de una cocina que funciona a la perfección y sin esfuerzo. Osterling la conduce en diálogo cercano con Rodrigo Alzamora. La barra de Juan Romero acompaña sin distraer y la pastelería de Annia Ortiz cierra con delicadeza una experiencia que va más allá de lo gastronómico. Todo fluye con una naturalidad que oculta la precisa construcción que hay detrás.

La sorpresa puede estar en la complejidad de una birria de cordero, en la sencillez de un carpaccio de beterraga con hinojo y cashews, o en un tiradito de atún con castaña amazónica, coco y mango verde. Si encuentra un clásico, como un arroz con pato, este es ejecutado a la perfección: la carne laqueada, el arroz jugoso, salsas que acompañan sin robar escena. O ese tikka masala de camarón que pide pan para mojar. Todo servido con un ritmo que no empuja ni acelera, que nos dice que la noche es nuestra. Esa es, quizá,



IZQUIERDA: TIRADITO DE ATÚN CON CASTAÑA AMAZÓNICA, COCO Y MANGO VERDE: FRESCURA ÁCIDA, TEXTURA CRUJIENTE Y BALANCE TROPICAL. DERECHA: TIKKA MASALA DE CAMARÓN CON ARROZ JAZMÍN. AROMÁTICO, ESPECIADO Y CREMOSO, PERO EN EQUILIBRIO.

otra forma de lujo: que el tiempo se detenga.

Basta una sencilla ensalada para entenderlo: tomates heirloom, de piel fina y sabor profundo; una vinagreta donde solo se reconoce más tomate; piñones ocultos que crujen; virutas de atún que aportan umami; láminas de fresa fresca. Tomate y fresa comparten una frescura vegetal, una acidez contenida. El atún sostiene el plato desde la grasa justa. Todo encaja sin reclamar atención.

Hay una palabra para esto en italiano: 'sprezzatura'. La maestría de hacer ver simple lo complejo. Esa aparente facilidad que esconde años de oficio, ensayo y disciplina. Nada parece forzado, nada busca sorprender, pero todo está exactamente en su lugar. Una cocina que no necesita espectáculo porque lo difícil ocurrió antes: en la selección del producto, en la repetición paciente de cada preparación, en una carta que cambia todo el tiempo no para perseguir la novedad, sino para invitarte a volver.

Este es el lujo que no se ostenta: renunciar al ruido, al protagonismo, en un mundo que compite por atención. Como terminar con su flan de mascarpone con tuile de macadamia y helado de miel: cremosidad, textura, aroma. Rafael promete más que una experiencia memorable: te regala la certeza de que saldrás con ganas de volver. //

Claves de los que van siempre

UNA BARRA ICÓNICA

Con vida propia, ha sido siempre punto de encuentro de la escena limeña. Aquí podrá probar su cocina en formato de tapas y la coctelería de Juan Romero, elegante y sin excesos. Como el Successo Spritz, con gin, Lillet Rosé, Aperol, sirope de toronja y tónica.

LAS CONCHITAS DE TODA LA VIDA

Si hubiera que elegir un plato entre quienes vuelven una y otra vez, las conchas a la parrilla ganarían por unanimidad. Conchas frescas de Paracas, mantequilla de limón y ajo crujiente. Un plato que no necesita ajustes para seguir siendo imprescindible.

RAFAEL OSTERLING, UNA COCINA CONSTANTE EN TÉCNICA Y PRODUCTO. ADEMÁS TIENE OTROS RESTAURANTES: MERCADO, PICNIC Y ROCCO, EN LIMA. ROMEO OSTERIA, OFICIAL Y EL FRANCÉS, EN BOGOTÁ.



VIVIR EN “MODO DIETA”, ALIMENTÁNDOSE POCO PARA COMPENSAR O SALTÁNDOSE COMIDAS, SOLO PROVOCARÁ QUE TU ORGANISMO SE ALERTE. ELLO SE TRADUCIRÁ EN ALTERACIONES DIFÍCILES DE CONTROLAR.

Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@macawellness



Tu salud de 2026 se cocina en lo cotidiano, no en los retos de 21 días

Ni las soluciones exprés ni las motivaciones intensivas son la respuesta adecuada a tus deseos de bienestar. Por eso, te recomendamos rutinas en tres pilares claves (alimento, ejercicio y sueño) para que repitas con disciplina y consistencia.

Enero llega con la misma promesa de todos los años: “Ahora sí”. Ahora sí empiezo, ahora sí me ordeno, ahora sí hago el reto de 21 días, la dieta milagro, el plan perfecto. Y no es que esté mal querer cambiar. Al contrario: querer mejorar y buscar salud es necesario. Pero hay algo que la ciencia, la experiencia clínica y la vida real nos vienen repitiendo hace tiempo: la salud no se construye a punta de picos de motivación, o con soluciones express, sino en lo que haces cuando nadie te está mirando, incluso en esos días en donde las ganas a veces faltan. Tu salud de 2026 no se va a definir por lo que hagas durante tres semanas intensas, sino por lo que repitas con cariño durante meses.

En nutrición, esto es clave. No se trata de comer “perfecto”, sino de comer con intención la mayoría de los días. De priorizar comida real, variada, suficiente. De dejar de vivir en restricción para luego caer en el descontrol. Nuestro cuerpo, y



ENTRENAR PARA LA SALUD Y LA LONGEVIDAD NO SIGNIFICA MATARTE EN EL GIMNASIO EN ENERO Y DESAPARECER EN MARZO. LO MEJOR ES MOVERTE DE FORMA CONSISTENTE.



FOTOS: ISTOCK

siga siendo un lugar habitable con los años. Más vale 30 o 40 minutos bien hechos, sostenibles, que planes imposibles que duran poco.

Y luego está el pilar más subestimado: el sueño. Dormir no es un premio ni una pérdida de tiempo, es una necesidad biológica. Dormir mal afecta el apetito, la sensibilidad a la insulina, el estado de ánimo, la digestión y hasta la forma en que tomas decisiones. Ningún plan de alimentación compensa un cuerpo crónicamente cansado. Solemos dejar para el último las horas de sueño, y no caemos en cuenta de que este es quizás nuestro superpoder, porque cuando duermes tus tejidos se regeneran, tus músculos se recuperan, tus hormonas se regulan, y tu cuerpo entra como en un ‘refresh’, algo así como cuando tenías que resetear el módem de tu compu.

El inicio del año no tiene que ser un castigo, ni una carrera por “arreglarte”. Puede ser una pausa honesta para preguntarte: ¿qué hábito pequeño puedo sostener este año? ¿Qué me hizo bien en 2025 y qué ya no quiero repetir? ¿Cómo quiero sentirme en mi cuerpo, más allá del peso o la talla?

La salud no vive en el todo o nada. Vive en alimentarte y nutrirte con calidad nutricional la mayoría de los días, en comer con calma cuando se puede, en moverte aunque no tengas ganas (no tiene que ser intenso, puede ser tan sencillo como una caminata de 20 minutos), y en priorizar el descanso sin culpa. Vive en lo imperfecto, pero en lo constante. No necesitas empezar de cero, necesitas empezar con más conciencia. Tu cuerpo no te pide retos extremos: te pide coherencia, cuidado y constancia. Y eso —aunque no sea viral— es lo que realmente transforma. ¡Feliz inicio de 2026!

Siempre será preferible tener 30 o 40 minutos de ejercicios bien hechos, sostenibles, que diseñar planes imposibles que terminan durando poco.

NINGÚN PLAN DE ALIMENTACIÓN COMPENSA UN CUERPO CRÓNICAMENTE CANSADO. DORMIR MAL AFECTA EL APETITO, EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA DIGESTIÓN.

especialmente nuestras hormonas y microbiota, funcionan mejor con regularidad, no con extremos. Por eso saltarte comidas, comer poco “para compensar”, eliminar grupos de alimentos o vivir en “modo dieta” activa una señal de alerta interna. El cuerpo no entiende de retos, entiende de supervivencia. Y cuando percibe escasez, se defiende: enlentece el metabolismo, altera hormonas como el cortisol y aumenta el deseo por azúcar y

ultraprocesados. No porque te falte fuerza de voluntad, sino porque tu biología está haciendo su trabajo.

Lo mismo pasa con el ejercicio. Entrenar para la salud y la longevidad no significa matarte en el gimnasio en enero y desaparecer en marzo. Significa moverte de forma consistente: fuerza para proteger músculo y huesos, cardio para el corazón, movilidad para que el cuerpo

♦ Año Nuevo chino

A todo GALOPE



El Año Nuevo chino comenzará el próximo 17 de febrero, pero la preparación empieza desde ahora: limpieza consciente, intención clara y pequeños gestos nos invitan a alinear con la energía del Caballo de Fuego este 2026.



POR:
CELESTE PÉREZ

EL AÑO NUEVO CHINO 2026 SE CELEBRARÁ EL MARTES 17 DE FEBRERO, FECHA QUE MARCA EL INICIO DEL AÑO DEL CABALLO DE FUEGO. A DIFERENCIA DEL CALENDARIO OCCIDENTAL, LA CELEBRACIÓN SE RIGE POR EL CALENDARIO LUNAR.

El inicio de un nuevo ciclo no siempre comienza el día que marca el calendario. En la tradición china, el cambio toma forma con anticipación, a través de gestos cotidianos que invitan a cerrar etapas, ordenar el entorno y preparar la energía para lo que está por venir. Bajo esa mirada, los meses previos al Año Nuevo chino (que se celebra el próximo 17 de febrero) se convierten en una oportunidad para alinear intención, espacio y emoción.

“El Año Nuevo occidental funciona como una antesala perfecta”, explica Lucero Aida Barrena, máster en Feng Shui e interiorismo holístico (@elementia.oficial). “Es el momento ideal para ordenar, soltar y alinear la intención con lo que queremos atraer cuando llegue el nuevo ciclo”, agrega.

Este 2026 estará regido por el Caballo de Fuego, una energía asociada al avance, la iniciativa y el movimiento. Un año que invita a accionar proyectos postergados y tomar decisiones con más confianza, explica la especialista. Asimismo (más allá de los animales y elementos del horóscopo chino) desde el Feng Shui, este impulso se equilibra con la estrella uno, vinculada al elemento agua, aportando sensibilidad, adaptabilidad y

conexión emocional a todo lo que trae 2026.

“El 2025 fue un año 9, año de cierre. Ahora, en 2026, se activa todo ello que quedó en pausa, pero con metas y conexiones más auténticas, más claras”, señala en esa línea Barrena.

LIMPIEZA CONSCIENTE: EL PRIMER PASO

En la cultura china, preparar el año nuevo empieza con mover la energía estancada, y eso se traduce en algo muy concreto: ordenar y depurar, dejar ir aquello que ya cumplió con su ciclo. Para empezar, la experta recomienda dar el primer paso con el clóset.

“La ropa nos acompaña todos los días y carga nuestra energía”, explica Lucero. “Guardar prendas de etapas que ya cerraron puede mantenernos anclados al pasado, es por eso que es saludable dejar ir desde un lado amable”, precisa. La recomendación es sacar todo, separar lo que se dona y lo que se desecha, y hacerlo desde el agradecimiento, no desde la culpa.

Un tip clave: lo que se decide botar debe salir de la casa inmediatamente. “No se deja en una bolsa esperando, ni siquiera junto a la puerta de la casa. Energéticamente, eso ya no te pertenece”, enfatiza.



EL 2026 YA NO ES UN AÑO PARA
QUEDARSE PENSANDO: LA ENERGÍA DEL
CABALLO DE FUEGO ACOMPAÑA A QUIENES
SE ANIMAN A DAR EL PRIMER PASO

Lucero Aida Barrena
MÁSTER EN FENG SHUI



LA LIMPIEZA ES IMPORTANTE DE CARA AL AÑO NUEVO CHINO. DEJA IR AQUELLO CON LO QUE NO CONECTES O NO USES, REALIZANDO UNA LIMPIEZA PROFUNDA DÍAS ANTES DE LA FECHA CENTRAL. DURANTE LA CELEBRACIÓN DEL AÑO NUEVO CHINO, ABRE PUERTAS Y VENTANAS, DEJANDO PASAR LA BUENA FORTUNA.



FOTOS: ISTOCK

APUNTAR AL FUTURO

Para quienes quieren ir un paso más allá, el Feng Shui propone trabajar con las direcciones favorables del año. En 2026, las estrellas más positivas se ubican en el este y el sureste.

“El este está relacionado con la abundancia y el crecimiento; el sureste, con la prosperidad y lo laboral”, detalla Barrena. Darles mayor uso (trabajando desde ahí, colocando flores o pasando más tiempo en esas zonas) ayuda a activar esa energía. Incluso para recibir el año, un gesto simple puede marcar la diferencia: orientarse hacia el este. “Basta con usar la brújula del celular para ubicarte. No importa dónde estés, lo importante es la intención”, reflexiona la experta.

En tanto, Barrena explica que uno de los rituales más simbólicos ocurre el día anterior al Año Nuevo chino. Se trata de barrer la casa desde la

esquina más alejada de la puerta hacia la salida, dándole la espalda a la entrada.

“Es una forma de decir: todo lo que no me sirve se va, y lo bueno se queda”, explica. La basura recogida debe salir de la casa ese mismo día. El día del Año Nuevo, en cambio, se descansa: no se limpia ni se lava, para no “retirar” la buena fortuna que está ingresando.

El color rojo, las reuniones familiares y la comida compartida forman parte de esta celebración profundamente emocional. Más allá de la tradición, el mensaje es claro: cerrar con conciencia para empezar con claridad.

“El 2026 es un año para avanzar, pero desde un lugar más conectado”, concluye Barrena. Así, el Año Nuevo chino invita a hacer espacio desde dentro, para que todo empiece a ordenarse también por fuera. //

Más tips para el Año Nuevo chino



Activa el color rojo en pequeños detalles: una prenda, una vela o un accesorio para atraer energía de abundancia.



Planifica viajes o movimientos importantes: 2026 favorece los desplazamientos y los cambios bien intencionados.



Prioriza encuentros significativos: es un año ideal para fortalecer vínculos y crear nuevas conexiones.



Trabaja metas claras, no excesivas: mejor pocas intenciones bien enfocadas que muchas dispersas.

♦ **Tema de la semana**

EL HORROR DEL TRÁNSITO

Entre la congestión crónica, un transporte público insuficiente y una planificación urbana que nunca alcanza, moverse por Lima es cada vez más lento. Así lo dicen los rankings.

Moverse por Lima se ha convertido en una experiencia cada vez más frustrante y costosa en tiempo, salud y productividad. El reciente informe Cities in Motion 2025, elaborado por el IESE Business School, confirma esa

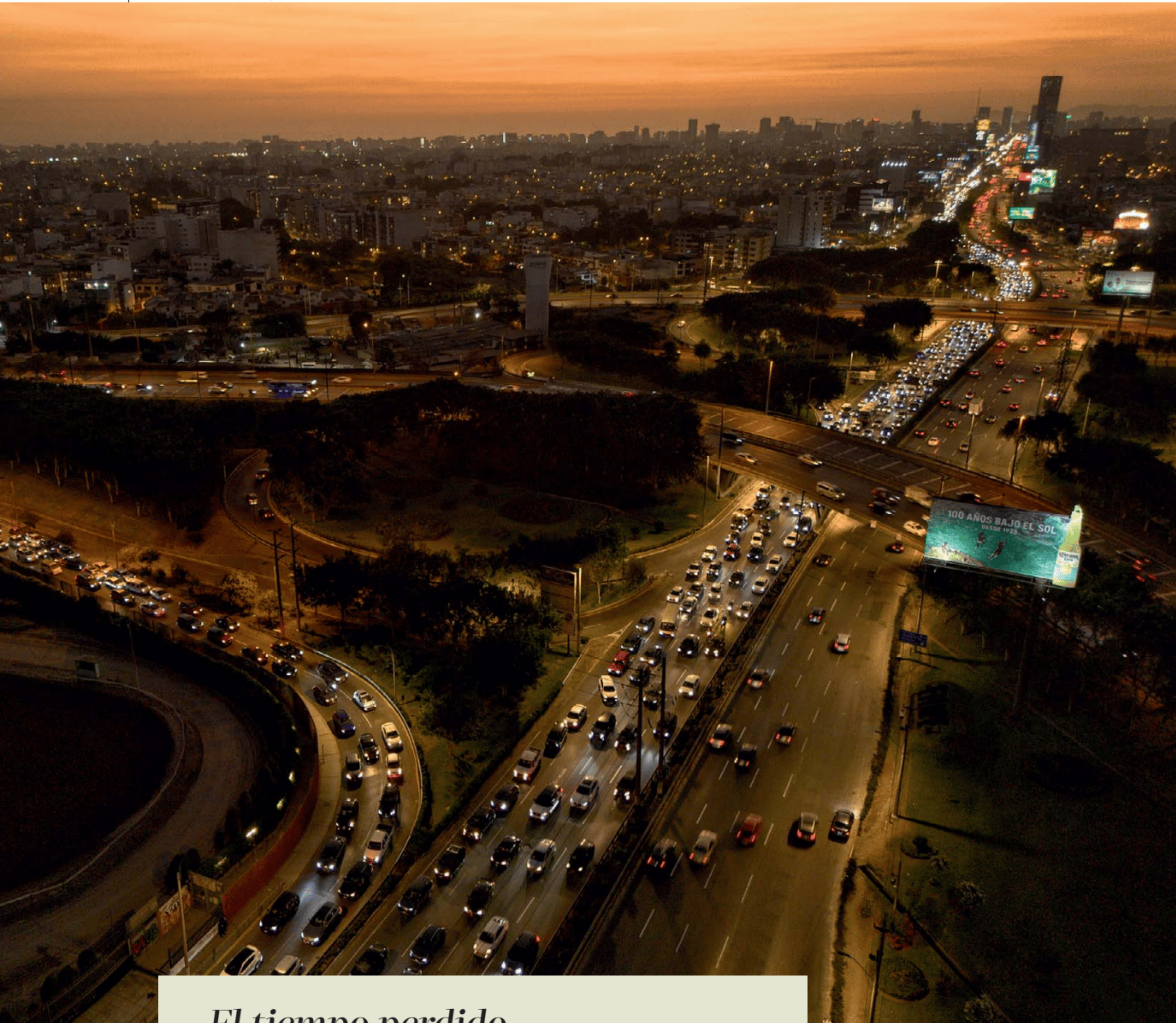
percepción cotidiana con datos duros: la capital peruana cayó del puesto 144 al 150 entre 183 ciudades, reflejando un deterioro sostenido en calidad de vida y competitividad urbana. Con una puntuación de apenas 28,6, Lima muestra su mayor debilidad en el pilar

de Movilidad y Transporte, donde se ubica en el puesto 176 a escala global, una de las peores posiciones del ranking. El diagnóstico apunta a un problema estructural. La oferta de transporte no responde a la demanda real que se tiene en nuestra superpoblada capital.

Las cifras dan una dimensión espeluznante del colapso. En horas punta, la velocidad promedio de circulación en Lima cae a entre 11 y 14 km/h, niveles que colocan a la ciudad entre las más lentas del mundo. De acuerdo con El Comercio, que cita un informe del TomTom Traffic Index, los conductores limeños pierden más de 150 horas al año atrapados en el tráfico, tiempo que se evapora entre embotellamientos, desvíos improvisados y semáforos saturados. El costo económico es igual de severo: el Banco Central de Reserva estima que la congestión vehicular representa alrededor del 2,4% del PBI nacional.

La comparación regional deja a Lima en evidencia. Mientras la ciudad cuenta con una sola línea de metro y un sistema de buses con alcance limitado, urbes como Santiago de Chile, ubicada en el puesto 89 del ranking, han desarrollado redes extensas de metro y una flota de buses que avanza hacia la electromovilidad. Allí, la movilidad es tratada como una política pública sostenida; en Lima, como una urgencia postergada. Entre el crecimiento urbano desordenado, la informalidad del transporte y una planificación que llega tarde, las cosas no se ven nada bien en el futuro cercano. //

ANTONIO MELGAREJO



El tiempo perdido

Recorrer apenas 10 kilómetros puede tomar entre 24 y 33 minutos, lo que coloca a Lima entre las ciudades más lentas del mundo. El problema va más allá del volante: solo el 18% de los empleos es accesible en menos de 45 minutos usando transporte público, de acuerdo con el Banco Mundial.

CONGESTIÓN VEHICULAR EN LIMA DURANTE LA HORA PUNTA. LA CAPITAL FIGURA ENTRE LAS CIUDADES CON PEOR DESEMPEÑO EN MOVILIDAD Y TRANSPORTE, SEGÚN RÁNKINGS INTERNACIONALES.

1/



2/



♦ Historia

CONDIMENTAR LA HISTORIA

Siglos atrás, las especias que hoy saboreamos diariamente en cada plato fueron símbolo de estatus; eran tan apreciadas como el oro, y algunas religiones pensaban que así olía el paraíso. Todo ello lo investiga el periodista Thomas Reinertsen Berg en su libro “El origen de las especias”.

1. LAS ISLAS MOLUCAS FUERON EL CENTRO DEL COMERCIO MUNDIAL DE ESPECIAS DURANTE SIGLOS DEBIDO A LA PRODUCCIÓN DE CLAVO DE OLOR Y NUEZ MOSCADA.

2. THOMAS REINERTSEN SEÑALA EN SU LIBRO QUE ALEJANDRO MAGNO QUISO INVADIR ARABIA PARA OBTENER CANELA PUES PENSABA QUE CRECÍA ALLÍ.

3. EN NORUEGA, PAÍS DE ORIGEN DE REINERTSEN BERG, LA NUEZ MOSCADA O CLAVO DE OLOR PROVOCARON UN REVUELO A INICIOS DEL SIGLO XVI.

4. LA PIMIENTA FUE —Y SIGUE SIENDO— UNA DE LAS ESPECIAS CON MAYOR VALOR. ES CASI OBLIGATORIA EN LA COCINA PERUANA.

3/



DIANA GONZALES OBANDO

FOTO:
RICHARD HIRANO

En cualquier mercado o bodega las encontraremos enfrascadas o dentro de sobrecitos transparentes. Es más, al usarlas a diario pasan desapercibidas, basta estirar la mano para guardarlas en el bolso y pagar unas monedas. Pimienta molida o entera, kion en polvo como saborizante o también entero, clavo de olor que potencie los postres peruanos o aprovechando sus bondades medicinales en el uso dental, y muchas más. Las especias son parte natural de nuestra vida y nuestra cocina. Nadie se imagina que, siglos atrás, tenerlas condimentando las carnes costaba vidas y producía tragedias. Para obtenerlas, ambiciosos viajeros navegaron océanos, pisaron territorios absolutamente remotos para ellos, llegaron a pequeñas islas, consiguiendo estos aromáticos tesoros muy distintos a cualquier joya y, sin embargo, tan valiosas y codiciadas como el oro.

Para entender qué los motivó a estas búsquedas y que el mundo ya estaba globalizado siglos antes de popularizarse el término globalización, el periodista noruego Thomas Reinertsen Berg escribió “El origen de las especias”. Pero todo comenzó con otra investigación: “Primero

Libro de cabecera

♦♦ El libro “El origen de las especias” de Thomas Reinertsen Berg vio la luz por primera vez en 2021. En español lo publicó Ediciones Godot de Argentina. Se puede comprar en la librería El Virrey y online por Buscalibre.



escribí ‘Teatro del mundo. Los mapas que hicieron historia’ sobre la historia de los mapas. Mientras trabajaba en este proyecto, conocí a los conquistadores europeos y que estos viajaban al este y oeste para conseguir especias. En esa época era muy importante tener buenos mapas para poder salir a buscarlas. En Portugal hubo secretos de estado alrededor de ellas”, nos dice Reinertsen, quien en noviembre pasado visitó Arequipa para participar en el Hay Festival de dicha ciudad.

Con curiosidad periodística, Thomas se fue preguntando por qué las especias asiáticas fueron tan importantes. Como no encontró libros escritos en noruego que resolvieran sus preguntas, decidió escribirlo. En su libro menciona, por ejemplo, que en 1493, España y Portugal se dividieron el mundo con una línea recta bendecidos por el Papa y así decidieron qué lado del globo navegaría cada potencia en busca de las islas de Indonesia y Asia por pimienta, clavo de olor y otras maravillas. Lo que ahora toma unas horas de vuelo, en el siglo XVI podía demorar un año en barco con una pérdida de al menos un tercio de la tripulación.

¿Qué encontró en sus investigaciones? Refiere que una de las razones de su valor era porque las especias llegaban desde muy lejos a Europa y el precio era bastante elevado. Además, obtenerlas era muy peligroso porque muchos marinos morían

EL PERIODISTA NORUEGO THOMAS REINERTSEN BERG VISITÓ POR PRIMERA VEZ NUESTRO PAÍS EN NOVIEMBRE DEL AÑO PASADO, COMO INVITADO AL HAY FESTIVAL AREQUIPA.

4/





VASCO DA GAMA FUE EL PRIMER EUROPEO EN LLEGAR A LA INDIA POR EL CAMINO QUE RODEA ÁFRICA. ATRAVESÓ LA RUTA DE LAS ESPECIAS, ESENCIAL PARA CONVERTIR A PORTUGAL EN POTENCIA NAVAL Y COMERCIAL A LO LARGO DEL SIGLO XV.

5/



en estos viajes. Se enfrentaban a enfermedades, pestes y tempestades que les costaban la vida. “Me pareció algo especialmente interesante, sobre todo con dos especias como el clavo de olor y la nuez moscada porque crecían solamente en unas islas pequeñas, muy lejos, en Indonesia. Ambas eran mucho más difíciles de conseguir si las comparamos con la pimienta, el cardamomo, el jengibre o con la canela porque estas crecían en India donde no era tan costoso conseguirlas, obviamente después de Vasco da Gama, pero el clavo de olor y la nuez moscada estaban muy alejadas de India”, nos dice el escritor.

Fueron evidencia de estatus y poder adquisitivo: “Actualmente, equivaldrían al caviar ruso o un champán de muy buena calidad”. Además de mejorar el sabor de las comidas, ser una muestra de la riqueza europea y tener poderes medicinales (como el kion y el cardamomo, muy apreciadas en la antigua India por aliviar dolencias), el periodista sostiene otra característica que las hizo tan preciadas:

“En algunas religiones pensaban que eran sagradas. Las especias venían del este, y hay religiones que piensan que el jardín del Edén está en el este. También pensaban que el paraíso huele a especias y era como tener un pedacito del paraíso en la Tierra”.

“El origen de las especias” es un largo documento de la historia de especias asiáticas como el clavo de olor, la canela, la nuez moscada y la pimienta. Su autor se puede remontar a los orígenes botánicos o geográficos, por ejemplo, del clavo de olor y la nuez moscada en las Islas Molucas; o el uso de la pimienta en la nariz del faraón egipcio Ramsés II durante su embalsamamiento en 1213 a. C.; la gestión de los destinos comerciales que llevaron a Cristóbal Colón y Vasco da Gama a descubrir nuevos mundos; hasta la apreciación de las especias en los mercados financieros de tiempos actuales. Sin duda, se trata de una investigación detallada y una perspectiva tan audaz que nos motivará a apreciar las especias, sus aromas y sabores, con una mirada renovada y respeto. //

6/



5. EL CARDAMOMO ES UNA SEMILLA CON VALOR MEDICINAL AYURVÉDICO, COMERCIAL Y ANCESTRAL.

6. EN EL PERÚ CONOCEMOS AL JENGIBRE CON EL NOMBRE DE KION. ES UNA RAÍZ APRECIADA EN LA COCINA CHINO-PERUANA Y EN LA MEDICINA NATURAL.

Rutina para superar el fin de año

Los días posfiestas hacen que entrenar como siempre parezca imposible. Pero el cuerpo no necesita perfección, sino movimiento inteligente: de 15 a 20 minutos bien hechos pueden marcar la diferencia.

POR:
MILENKA DUARTE

ISTOCK

Las comidas abundantes, los horarios irregulares y el menor movimiento habitual de la última semana del año suelen vivirse como un pequeño paréntesis que pone al cuerpo en otro ritmo durante los primeros días de enero. Aunque muchas personas temen que unos días sin entrenar borren meses de esfuerzo, lo cierto es que el impacto no se percibe tanto en lo físico visible, sino en cómo el cuerpo se siente y funciona en el día a día.

Según explica la doctora Andrea Málaga, especialista en medicina física y rehabilitación de la clínica Ricardo Palma, si hablamos de personas que vienen entrenando de forma constante y siguiendo rutinas diarias de ejercicio, parar siete o diez días no implica una pérdida significativa de masa muscular. Sin embargo, el verdadero cambio



DESPUÉS DE LA NAVIDAD Y EL AÑO NUEVO ES HABITUAL PERCIBIR MÁS CANSANCIO, BAJO ÁNIMO, ALTERACIÓN DEL SUEÑO, SENSACIÓN DE PESADEZ Y DESHIDRATACIÓN.

de pesadez y deshidratación, acentuada además por el calor y los cambios en la rutina”, indica.

Por eso, moverse en esta etapa no tiene que ver con “compensar” excesos ni con pensar en cómo se verá el cuerpo en los primeros días de enero. Para el ‘coach’ y jefe del departamento técnico de Smart Fit, Sergio Pérez, ejercitarse en este momento es una forma de autocuidado inmediato. Incluso pequeñas dosis de actividad física ayudan a reducir la rigidez articular, mejorar la digestión y regular el sueño, favoreciendo así un mejor inicio de año.

No se trata de exigirse entrenando, sino de mantener el cuerpo funcional, evitar el desacondicionamiento y atravesar estos días con menos molestias, más energía y una mejor disposición física. //

ocurre en el ámbito metabólico.

“Al reducir la actividad física y sumarle una dieta más copiosa, el organismo empieza a responder con picos más altos de glucosa e insulina. El resultado durante estos días: más cansancio, bajo ánimo, alteración del sueño, sensación

1/

Cómo armar una rutina efectiva ➡➡➡

Con solo 15 o 20 minutos, una rutina corta y bien estructurada puede marcar la diferencia. El 'coach' Sergio Pérez recomienda dividirla en tres bloques, con ejercicios simples y controlados, y descansos de 30 a 45 segundos entre ejercicios.

MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN

(4-5 minutos)

Preparamos las articulaciones y musculatura.

- ♦ **Movilidad de columna (gato-camello):** 2 series de 8-10 repeticiones.
- ♦ **Movilidad de cadera y hombros (círculos controlados):** 1-2 series de 8 repeticiones por lado.
- ♦ **Activación de glúteos (puente de glúteos):** 2 series de 12-15 repeticiones.

2/

BLOQUE PRINCIPAL DE FUERZA Y CONTROL (8-12 minutos)

Aquí estimularemos los principales grupos musculares con movimientos funcionales.

- ♦ **Piernas:** Sentadillas: 3 series de 12-15 repeticiones.
- ♦ **Tren superior:** Flexiones de brazos (pared, mesa o suelo según nivel): 3 series de 8-12 repeticiones.
- ♦ **Dominante de tracción:** Remo con mochila o toalla: 3 series de 10-12 repeticiones.
- ♦ **Estabilidad del core:** Plancha frontal (apoyando rodillas si es necesario): 3 series de 20-30 segundos.

3/

VUELTA A LA CALMA

(2-3 minutos)

Bajaremos pulsaciones y liberaremos tensión.

- ♦ **Estiramiento de cadera y zona lumbar:** 20-30 segundos por lado.
- ♦ **Respiración diafragmática:** 4-5 respiraciones profundas controladas.



UNA EXPULSIÓN Y ALGUNOS PARTIDOS DE BAJO RENDIMIENTO MOTIVARON QUE RONALD ARAÚJO (26) SE RETIRASE TEMPORALMENTE DE LA ACTIVIDAD FUTBOLÍSTICA.

GETTY IMAGES



POR:
ALEJANDRA GARBOZA

El reciente caso del futbolista uruguayo del Barcelona Ronald Araújo, quien solicitó una licencia para cuidar su salud mental, nos lleva a revisar cómo se están enfrentando los aspectos psicológicos y emocionales en el deporte de más alto nivel.

EN LA MENTE DE UN

ATLETA



n los deportes de élite, los focos suelen posarse sobre la técnica, el físico y los logros. Sin embargo, casos recientes como el del futbolista uruguayo Ronald Araújo, del Barcelona de España, reabren el debate sobre la presión psicológica y emocional en altos niveles de competencia. Hace unas semanas, el defensor central solicitó un permiso especial para atender su salud mental. Una expulsión y una serie de malos rendimientos en el campo de juego habrían desencadenado un cuadro de ansiedad en el jugador.

Su caso nos recuerda el de otros deportistas de jerarquía que enfrentaron problemas similares: allí está la confesión del psicólogo del portugués Cristiano Ronaldo en 2022, sobre el estado de depresión que atravesó el futbolista tras la pérdida de su hijo; o la difícil decisión de la gimnasta estadounidense Simon Biles, quien se retiró de varias finales en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, también por problemas con su salud mental. Solo dos ejemplos que demuestran que ni siquiera las superestrellas son inmunes al quiebre emocional.

En ese sentido, José Antonio Valdivielso, responsable del Servicio de Psicología Deportiva del Club de Regatas Lima, sostiene que la figura del psicólogo en el deporte ha evolucionado en años recientes: pasó de ser alguien “impuesto” por la directiva a ser un integrante fundamental de cualquier equipo, permitiendo así que casos como los antes mencionados puedan ser atajados a tiempo, sin llegar al colapso total.

Valdivielso se define como un psicólogo “de cancha”. Para él, la clave de la salud mental en el deportista radica en la integración. “No voy con corbata o bata blanca,



porque eso da una connotación clínica que genera resistencia en el deportista”, señala.

Al vestir el buzo del equipo y estar presente en los entrenamientos y viajes, el psicólogo deja de ser una figura extraña para convertirse en un aliado que trabaja dinámicas de cohesión grupal y autocontrol individual de manera preventiva.

APRENDER A PERDER PARA GANAR

Uno de los puntos más críticos en la salud mental de figuras como Araújo o Ronaldo es la gestión de la derrota y la presión externa. Valdivielso enfatiza que se debe “quitar el miedo a la derrota” y entender que esta es parte intrínseca del negocio.

“Nadie obliga al deportista a ganar, pero sí se le obliga a dar su máximo esfuerzo”, afirma. Para evitar que la presión paralice a los atletas, el trabajo psicológico se enfoca, por un lado, en aceptar el error: entender que fallar un penal o un tiro libre es una posibilidad estadística, no un fracaso personal.

Además de ellos, se trazan metas viables, como establecer objetivos de ejecución (lograr un porcentaje de aciertos) en lugar de obsesionarse solo con el resultado final, lo cual puede llevar a la frustración y a la depresión. Y también se trabaja en el autocontrol, mediante técnicas de respiración y control del pensamiento negativo tanto en la competencia como en la vida cotidiana.

UN MITO DEPORTIVO

Existe un cliché en el deporte que afirma que el rendimiento es “90% mental”. Valdivielso es tajante al señalar que aquello no es cierto. Según explica, el rendimiento depende de

AFP



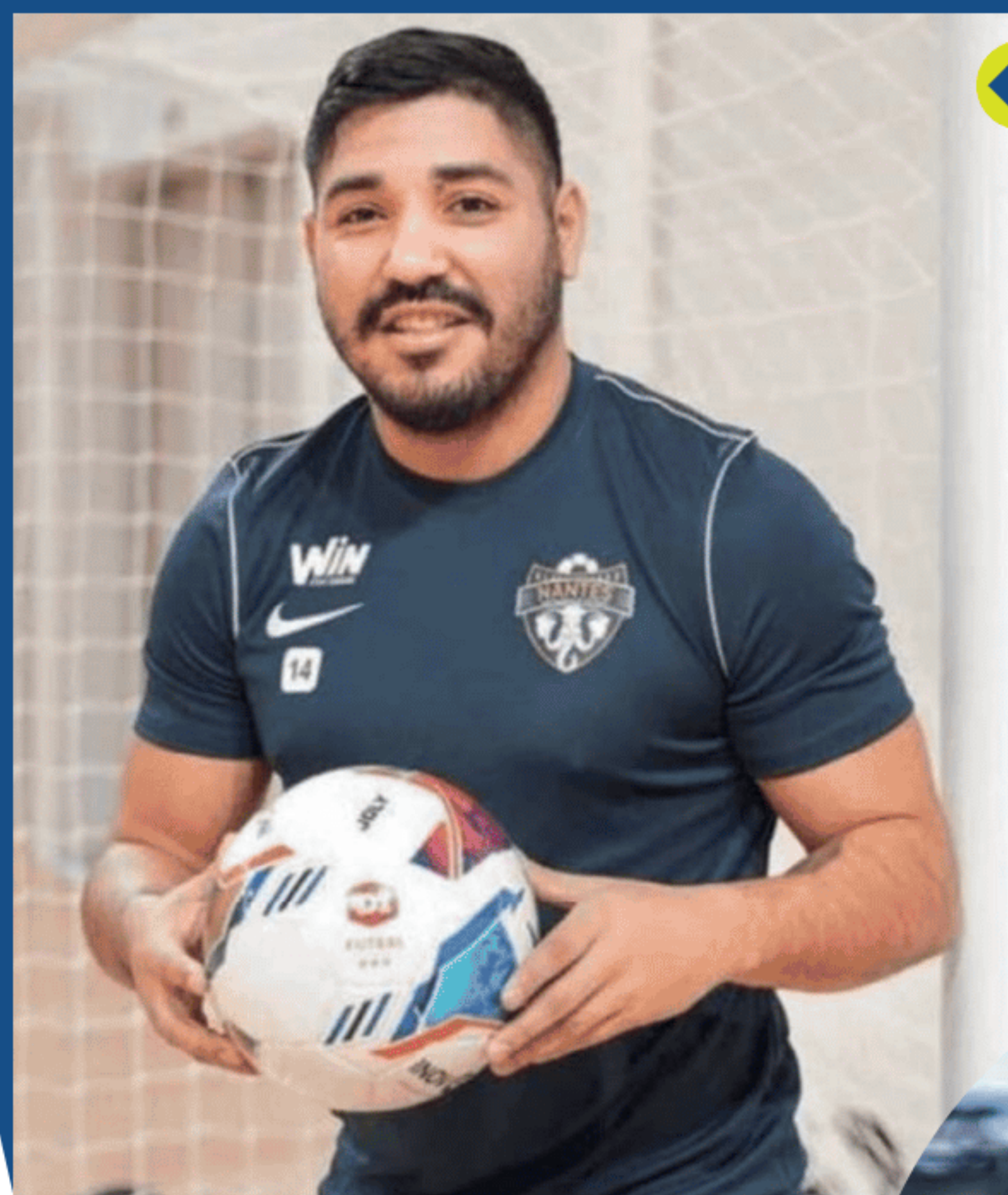
“
NADIE OBLIGA AL
DEPORTISTA A GANAR,
PERO SÍ SE LE OBLIGA
A DAR SU MÁXIMO
ESFUERZO. [...] EL
ENTRENAMIENTO ES
LO QUE HACE QUE
TENGAS CONFIANZA
EN TI MISMO

**José Antonio
Valdivielso**
PSICÓLOGO
DEPORTIVO

EN 2022, CRISTIANO RONALDO Y SU ESPOSA GEORGINA RODRÍGUEZ REVELARON LA MUERTE DE UNO DE LOS HIJOS QUE ESPERABAN. SE SUPO QUE EL PORTUGUÉS ENFRENTÓ UN CUADRO DE DEPRESIÓN.

SIMONE BILES, UNA DE LAS MEJORES GIMNASTAS DEL MUNDO, SORPRENDIÓ AL RETIRARSE DE VARIAS FINALES DE LOS JJ.OO. TOKIO 2020 PARA TRATAR SU SALUD MENTAL.

En la escena deportiva local



← PERCY PRADO

En abril de 2024, el exjugador de Sporting Cristal y el Nantes de Francia alarmó a sus seguidores por una serie de publicaciones en redes sociales que dejaban ver indicios de que estaba atravesando un difícil momento emocional. Aunque luego las borró, su caso fue una alerta.



← HORACIO BENINCASA

El futbolista de Alianza Atlético es uno de los pocos que se ha pronunciado abiertamente sobre el tema de la depresión. “Conozco compañeros que han tenido esta enfermedad y no la han querido tocar, yo la he pasado. [...] Hay que acordarse que somos humanos”, declaró en una rueda de prensa tras un partido.



← HANSELL RIOJAS

“Ya llevo mucho tiempo de esta manera, claro que no está bien y no quiero vivir así”, escribió en una publicación de Instagram el actual defensor de Sport Boys. Tras dicho episodio, recibió el respaldo de colegas y seguidores que expresaron preocupación por su situación.

cuatro factores que interactúan: técnico, físico, táctico y mental.

“El entrenamiento es lo que hace que tengas confianza en ti mismo”, explica el especialista. Sin una base física y técnica sólida, la mente no puede hacer milagros. No obstante, en el alto nivel la preparación mental es la “cereza del pastel”: en situaciones de máxima igualdad, es lo que garantiza el éxito o sentencia el fracaso.

El caso de Cristiano Ronaldo puso de manifiesto que el dolor personal impacta directamente en el rendimiento profesional. Pero también hay otros ejemplos, como el caso del portero argentino Emiliano ‘Dibu’ Martínez, quien desde siempre ha evidenciado que trabaja de la mano de su psicólogo, más aún en competencias tan importantes

como el Mundial de Qatar 2022.

Valdivielso subraya la importancia de tratar al deportista como persona antes que como atleta. La intervención no debe ocurrir solo cuando hay un “problema”, sino como una herramienta preventiva que enseñe a los jugadores a manejar la ansiedad previa y a mantener el equilibrio tanto en la victoria como en la tormenta.

En un mundo donde a menudo se culpa a la “falta de actitud” cuando se pierde, pero se ignora la preparación mental cuando se gana, voces como la de Valdivielso recuerdan que la mente sana es el motor que permite a un deportista dejar “la última gota de sudor” en la cancha sin romperse en el proceso. //



EL VENETIAN CAUTIVA A LOS TURISTA DESDE EL PRIMER CONTACTO. LOS VISITANTES FORMAN LARGAS FILAS PARA RECORRERLO EN GÓNDOLAS, COMO SI ESTUVIERAN EN ITALIA.

Rutas • Las Vegas

Un oasis de lujo en el desierto

La ciudad más grande de Nevada se muestra como un destino que sorprende, cautivando con hoteles que parecen centros comerciales. Dentro de ese asombro, la Sphere se impone como su emblema futurista.

POR:
JULIO VIZCARRA TORRES

Las Vegas no se anuncia desde el aire, se revela después. Nos indican que estamos próximos a aterrizar y lo único visible mirando por la ventanilla es parte del desierto de Mojave. Ningún casino, ninguna infraestructura luminosa, ningún exceso anticipado. El silencio nos acompaña hasta casi tocar tierra, en donde empieza la transformación. Fuera del avión, la ciudad aparece de golpe. Su principal anfitrión es la Sphere —de la cual profundizaremos más adelante—, que no necesita de la oscuridad de la noche para impactar con su brillo único. Antes de salir del aeropuerto, las tragamonedas inundan el camino para recoger las maletas, insinuando a menor escala lo que nos espera fuera.

Al cruzar las puertas automáticas del Harry Reid, el aire seco nos golpea el rostro aunque es breve, ya que solo diez minutos nos separan de nuestro alojamiento. El trayecto hacia el Wynn es corto pero prometedor: el horizonte desértico es consumido y cercado por una serie de hoteles impresionantes, como si de murallas se trataran, que parecen sacados de una superproducción de Hollywood. Todo sucede sobre el famoso Strip, principal e icónica avenida, que termina siendo el escenario perfecto donde cada edificio compite por el galardón al más ostentoso.

Dentro del Wynn se abre otro mundo que, sin miedo a equivocarme, podría asegurar se replica en sus vecinos, cada uno bajo su propio estilo. Los arreglos florales, las esculturas, el diseño lujoso y los juegos mecánicos, cautivan desde el inicio, generando una sensación de estar en un inmenso centro comercial repleto de boutiques que irradian exclusividad. En un momento, estos elementos se com-

VISTA DE LAS VEGAS STRIP. A PESAR DE ESTAR EN EL DESIERTO, LAS LUCES DE LOS EDIFICIOS Y CARTELES PUBLICITARIOS DE LA CIUDAD, SIEMPRE ESTÁN ENCENDIDAS.



ISTOCK



SPHERE

“EL MAGO DE OZ” EN LA SPHERE (ESFERA) TIENE UNA DURACIÓN APROXIMADA DE 80 MINUTOS. LA EXPERIENCIA ES TOTALMENTE INMERSIVA Y SENSORIAL, LOGRANDO UN ESPECTÁCULO ÚNICO E INVOLVIDABLE.



ISTOCK

POR FUERA, LA SPHERE IMPRESIONA. SU TECNOLOGÍA DE LUCES LA HACE VER COMO UN ENORME OBJETO MÁGICO, QUE PARECE UNA NAVE DE CIENCIA FICCIÓN O UN PORTAL A OTRA REALIDAD.

binan con los amplios salones de apuestas, que tienen temáticas para todos los gustos. La idea de haber entrado a un anexo de Las Vegas toma más fuerza al dirigirnos hacia los elevadores —sitio que encontramos gracias al mapa entregado en recepción—, sintiéndonos como en algún parque de Disney.

Caminar en la ciudad más grande del estado de Nevada es aceptar que las distancias mienten, todo está más alejado de lo que parece. Debemos dirigirnos al Venetian y Google Maps nos marca dos tiempos: 5 minutos en auto y 13 a pie. Convencidos de que la encontraremos al lado del Wynn —alejándose unos metros de la entrada podemos verla al levantar la mirada—, optamos por la segunda opción. Sin em-



GETTY IMAGES

EL WYNN LAS VEGAS ES UN COMPLEJO DE LUJO, QUE CUENTA CON DOS TORRES: WYNN Y ENCORE. ADEMÁS, TIENE UN CAMPO DE GOLF.

LAS VEGAS NORTH PREMIUM OUTLETS ES UN MALL AL AIRE LIBRE CON TIENDAS DE LUJO COMO COACH, GUCCI, PRADA Y RALPH LAUREN.



ISTOCK

bargo, el recorrido termina siendo más largo de lo esperado por varios motivos: la cantidad de gente transitando Las Vegas Boulevard, las pantallas gigantes que no duermen e invitan a detenerse para tomarse una foto y la suerte de acertar con la entrada correcta en esos laberintos llamados hoteles.

Lo otro a entender es que estos refugios para los turistas, que operan simultáneamente casinos, son verdaderas ciudades verticales, que están lejos de ser únicamente lugares para el descanso del viajero. La caminata duró más de lo previsto, invitándonos a buscar un rincón para sentarnos y comer, pero el Venetian no da tregua. Basta dar unos pasos para trasladarse mágicamente a la Venecia italiana. Más que imitarla, sus interiores buscan reemplazarla, al menos por algunas horas. Su teatralidad,

detallista y lograda, consigue que la experiencia aquí sea totalmente inmersiva. El recorrido se puede realizar entre canales y góndolas —disponibles a cambio de 39 dólares por persona—, bajo un precioso cielo celeste, que confunde y convence de que, allí dentro, el sol nunca se oculta. Hay que observar cuidadosamente el lienzo, perfectamente pintado en el techo, para comprender que es una simulación. El broche de oro lo ponen los puestos de gelato, que no tienen pierde.

ESA MARAVILLA LLAMADA SPHERE

Existe la percepción de que si se viaja a Las Vegas es imposible no probar fortuna en alguna de las tantas máquinas que hay o gastarse unas fichas jugando póker; pero les apuesto que hay algo que lo supera: la Esfera. Como mencioné al principio, este recinto de entreteni-

Los tips

LLEVA UNA TARJETA DE CRÉDITO

En los hoteles de Las Vegas se cobra por adelantado la garantía (depósito de seguridad) por cada noche de estadía. La tarifa en el Wynn fue de \$150, teniendo que dejar US\$750 para hacer el 'check-in'.

TRASLADOS

Para salir del aeropuerto, lo más rápido y sencillo fue tomar un taxi de ahí. El costo es casi igual o menor que en Uber o Lyft. Sin embargo, en horas de alta demanda, es mucho mejor pedir uno por aplicación, porque hay largas filas para los taxis oficiales.

LABIOS RESECOS

Debido al clima seco, es común que los labios se resequen rápidamente. Por ello, se debe llevar un 'lip balm' (bálsamo) para rehidratarlos. En la ciudad son vendidos en varias tiendas (Ross o Marshalls), no solo en farmacias.

EL RESTAURANTE HAKKASAN, DE COMIDA ASIÁTICA, ES UNO DE LOS FAVORITOS DE LOS PILOTOS DE LA FÓRMULA 1.

IG HAKKASANVEGA





GETTY IMAGES

EN LAS VEGAS, LAS PERSONAS PASAN BASTANTE TIEMPO EN LAS MESAS DE PÓKER, LAS CUALES TODO EL DÍA ESTÁN DISPONIBLES PARA JUGAR.

miento te flecha desde que lo ves. No puedes escapar de ella, siempre está ahí. De día, asoma como una inmensa bola que a veces lleva el traje de un sol muy intenso, mientras que por las noches, cuando se disfraza de luna, te hace creer que puedes tenerla en la palma de tu mano. La tecnología que utiliza —la gigantesca pantalla exterior está integrada por millones de LED— oculta muy bien toda la infraestructura, haciendo que este atractivo parezca un elemento natural de la ciudad. Además, es capaz de recrear de manera muy realista escenas inimaginables. Es ciencia ficción pura.

Cuando estuvimos allá, en la cartelera estaba “El mago de Oz”, aunque aquello fue lo menos importante. Dentro de la Sphere cualquier plan es bueno, debido a que se viven tantas sensaciones

que se pierde la noción entre realidad y espectáculo. Rápidamente, la pantalla envolvente te sumerge en la obra, hipnotizándote por completo. A ello se suman los cambios de temperatura o vientos fuertes, dependiendo de la función. Esta arena también alberga conciertos. Los Backstreet Boys se presentarán hasta la quincena de febrero. Si bien los precios no son tan económicos, vale la pena la inversión. En aquella oportunidad, las entradas que quedaban a la venta oscilaban entre los US\$144 y US\$349 (primera fila).

Como sucede en las grandes ciudades estadounidenses, en Las Vegas hay muchas cosas por hacer y mantenerse despierto como sus enormes edificaciones, que nunca apagan sus luces. Visitar el Bellagio y ver sus fuentes que se mueven al compás de las luces es una

parada imperdible. Por otro lado, ir de compras es una actividad casi obligatoria en busca de aprovechar los mejores precios. Se tienen dos muy buenas alternativas: Las Vegas South Premium Outlets y Las Vegas North Premium Outlets, esta última es la preferida de los extranjeros. Un consejo: antes de comprar se debe calcular la tasa del impuesto, arriba del ocho por ciento.

Si estás planificando vacaciones, este es un destino a tener en cuenta. Siempre guarda una sorpresa. Es un lugar para andar con los ojos bien abiertos. Por ahí, sin buscarlo, te topas con algún espectáculo inesperado o el afiche de un concierto de último momento de alguna estrella, como el que vimos en el ascensor del Wynn de Mariah Carey. En Las Vegas nunca sabes lo que puede suceder. //

“Fue la primera vez que un perro moría en mis brazos. Y no supe gestionarlo”

JULIA NAVARRO

La escritora y periodista española nos habla de su más reciente libro, “Cuando ellos se van”, una sentida reflexión sobre el duelo por la pérdida de una mascota.



POR:
**JUAN
CARLOS
FANGACIO**

Uno de los relatos más emotivos que se hayan escrito sobre la muerte de un perro le pertenece a la estadounidense Lydia Davis, que sintetizó el asunto en menos de 80 palabras: “El perro ya no existe. Lo echamos de menos. Cuando suena el timbre, nadie ladra. Cuando volvemos del trabajo por la noche, nadie nos está esperando. Seguimos encontrando sus pelos blancos por toda la casa y en nuestra ropa. Los recogemos. Deberíamos tirarlos. Pero es lo único que nos queda de él. No los tiramos. Tenemos una loca esperanza: si recogemos los suficientes pelitos, tal vez podamos armar el perro de nuevo”.

De ese difícil proceso de duelo también se ocupa Julia Navarro (Madrid, 1953) en “Cuando ellos se van”, un libro en el que reflexiona sobre la muerte de su perro Argos y todo lo que ello implica: el hondo pesar que trae extrañarlo, la transformación de las rutinas, el dilema entre no querer sufrir nunca más por un perro y darle la bienvenida a otro, y más. De eso con-

versamos con ella a través del Zoom

Un tema que cruza todo el libro es el dolor y la indignación por el maltrato a los perros, a los animales en general. ¿El ser humano es naturalmente cruel con ellos?

De todos los animales que habitamos el planeta, el hombre tiene unas cualidades que no tienen otros. Por ejemplo, hablamos. Eso nos da una ventaja sobre otras especies, y las miramos con una enorme superioridad. Esa superioridad se manifiesta en cómo tratamos a animales que incluso nos han acompañado desde el principio de los tiempos. Porque los hombres y los perros han caminado juntos desde los albores de la humanidad. No se puede explicar nuestra historia si no es también en compañía de ellos. Lo que yo creo es que esa mirada arrogante que tenemos los seres humanos sobre los animales es lo que se debería modificar. Y se puede modificar solo a través de la educación, enseñándoles a los niños, cuando empiezan a andar, que deben respetar a los animalitos.



JULIA NAVARRO CUANDO ELLOS SE VAN



PLAZA & JANÉS

JULIA NAVARRO (MADRID, 1953) JUNTO A BARBIE, LA PEQUEÑA PERRA QUE SE HA CONVERTIDO EN SU ACOMPAÑANTE LOS ÚLTIMOS MESES.

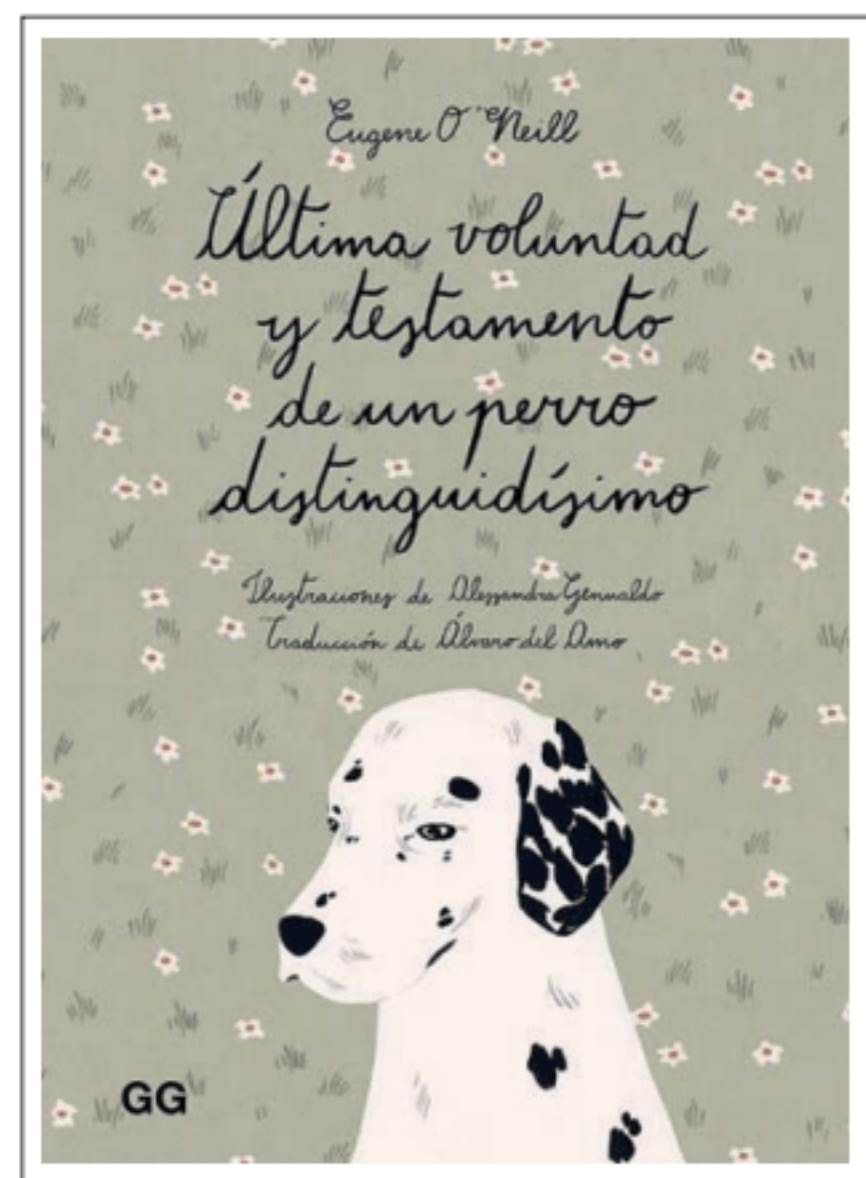
EN "CUANDO ELLOS SE VAN" (PLAZA & JANÉS, 2025), NAVARRO TAMBIÉN INCLUYE UN RECuento DE LIBROS, PELÍCULAS Y PINTURAS CON PERROS COMO PROTAGONISTAS.

Que los tienen que tratar bien. Que los animales son seres que no hablan, pero sí sienten.

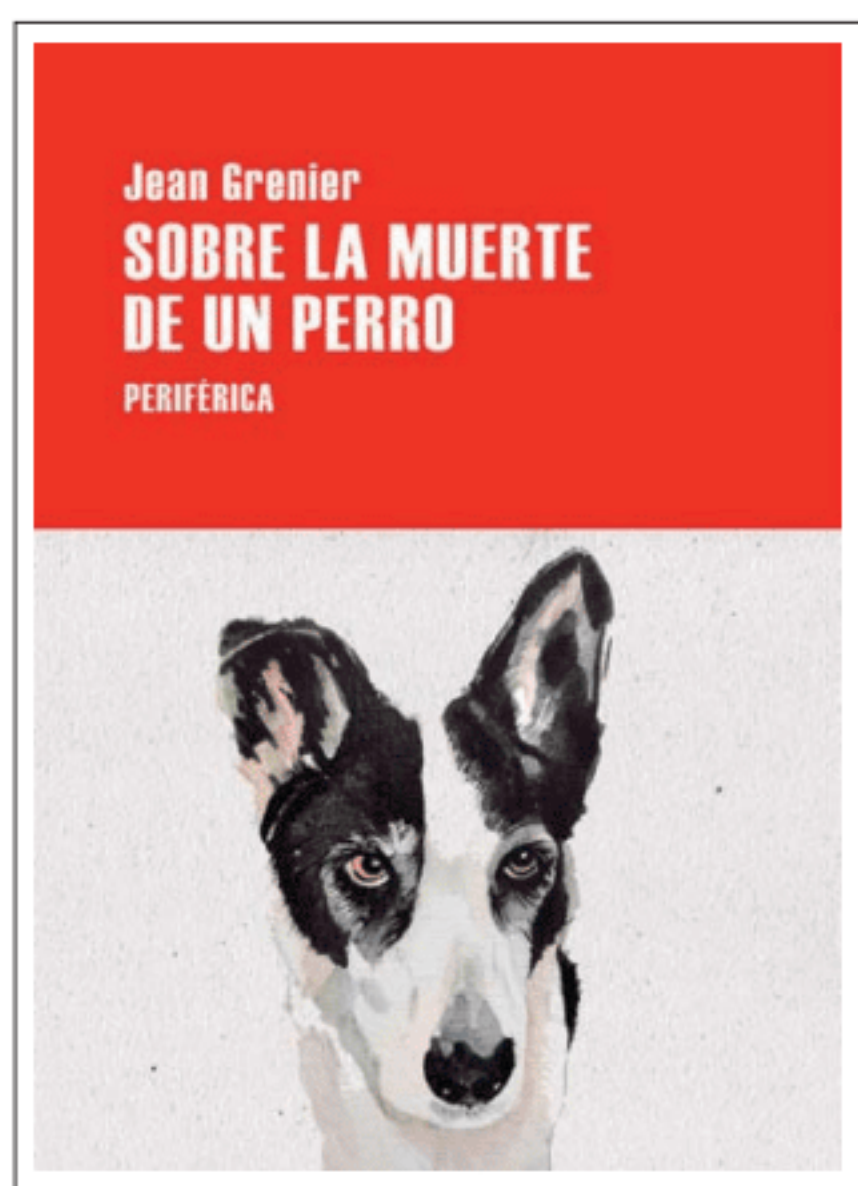
¿Qué opina de la compra de mascotas, del comercio de animales? ¿No le parece una mejor opción adoptar?

El comercio de animales y los criaderos de perros existen porque hay demanda. Hay gente que busca un cachorrito y lo quiere con ciertas características, pero yo prefiero siempre aconsejar que se adopte. No se trata de un capricho o un juguete: si de verdad quieres tener como compañero de un tramo de tu vida a un perro, adóptalo. Hay miles y miles de perros en todo el mundo solos, abandonados, que han sufrido maltrato, que están esperando que alguien les abra las puertas de su casa. No hay un ser más agradecido que un perro, y los perros adoptados son de una fidelidad asombrosa. Porque también nos adoptan a nosotros. Yo ahora tengo una perrita adoptada, Barbie, que me sigue a todas partes. Y en su mirada veo agradecimiento, aunque soy yo la que le agradezco que forme parte de mi vida y que me regale tanto cariño.

Despedir al mejor de los amigos



◆ En “Última voluntad y testamento de un perro distinguidísimo”, Eugene O’Neill traza una bella elegía dedicada a su dalmata Blemie, escrita desde el punto de vista del perro.



◆ El filósofo francés Jean Grenier ve su pensamiento y teorías desafiadas tras la pérdida de su amado Taïaut y escribe “Sobre la muerte de un perro” como un intento de honrar su memoria.



◆ Uno de los textos más sentidos dedicados a una mascota es el de Claude Duneton en “La perra de mi vida”, un relato que mezcla el amor animal con temas universales.

OJALÁ LAS PERSONAS Y LOS SERES A LOS QUE QUEREMOS NO DESAPARECIERAN NUNCA. PERO EL CICLO DE LA VIDA ES ASÍ. A MÍ ME GUSTARÍA QUE ARGOS NO SE HUBIESE IDO, PERO NO LO HABRÍA CLONADO. LO DE JUGAR A SER DIOSES NO ME GUSTA

Julia Navarro
PERIODISTA Y ESCRITORA

Por otra parte, es extraña la tendencia a humanizarlos, ¿no?

Es que tampoco estoy segura de que se les humanice. Creo que quienes hablan de humanizarlos son aquellas personas que nunca han tenido un perro. O cuya visión de los perros es la de un objeto, no un ser vivo. Entonces, cuando ven que alguien trata con cariño y respeto a un perro, dicen que lo humaniza. No, no, lo que no estoy haciendo, simplemente, es maltratarlo o abusar de mi superioridad física. Es cierto que a mí hay cosas que me parecen muy ridículas, que me parecen un maltrato: esas personas que los llenan de lazos o los ponen en cochecitos de niño pequeño... Puedo entenderlo si el perro está paralítico y no puede andar, pero hacerlo como si se tratara de un bebe me parece una manipulación y una utilización que a mí me resulta insoportable. Como me resulta insoportable cuando leo que hay actrices que contratan a grandes modistos para que les hagan un jersey o un abrigo a sus perritos. ¿Pero esto qué es? ¡Están jugando de la peor manera posible con este ser vivo!

¿Y no siempre siente que hoy se prefiere más a los gatos que a los perros? ¿No será un deseo de no generar compromisos y apegos?

Yo voy a hacer aquí la lectura positiva: hay personas que quieren la compañía de un animal, pero su trabajo o tipo de vida les impide ocuparse de un perrete. Entonces, me parece bien que los acompañe un gato. Porque si tú no puedes dedicarle la atención y el tiempo que requiere un perro, si lo vas a tener desde las 8 de la mañana sin salir de casa hasta que regreses por la noche, eso es una tortura. Así que no me parece mal que esas personas se hagan acompañar de un gato. Son más

independientes, les puedes dejar todo el día solos porque se organizan la vida. Y son también parte de la compañía de vida de los hombres. Ahora, te voy a dar un dato: en España actualmente nacen más perros que niños. Porque es verdad que vivimos en una sociedad cada vez más egoísta, egocéntrica, que no quiere tener compromisos. Y hacerte cargo de un hijo es un compromiso tremendo.

¿Qué opinión le merece el presidente argentino Javier Milei, que clonó a su perro y generó cinco copias idénticas?

Me sobrecoge. Ojalá las personas y los seres a los que queremos no desaparecieran nunca. Pero el ciclo de la vida es así. A mí me gustaría que Argos no se hubiese ido, que Tifis no se hubiese ido. Pero no los habría clonado. A lo mejor, aquello que hoy nos parece antinatural en 50 años sea lo normal. Pero ahora mismo me produce inquietud y rechazo, pese a que está muy de moda. Hay gente en Silicon Valley que invierte millones de dólares en laboratorios que persiguen la eternidad. Pero bueno, a mí lo de jugar a ser dioses no me gusta.

Entiendo que cada quien vive el duelo a su manera, pero ¿qué consejo podría darle a alguien que acaba de perder a un perro?

Cuando yo nací en casa de mis abuelos, había una perrita San Bernardo. Desde entonces, nunca en ninguna etapa de mi vida he estado sin un perro a mi lado. Siempre me han acompañado. Pero esta fue la primera vez que un perro moría en mis brazos. Y no supe gestionar esa situación, me afectó muchísimo. Argos ya no podía andar, no comía, no bebía, y yo me empecé en que tenía que seguir viviendo. Me pasé la Semana Santa de 2024 yendo de veterinaria a veterinaria con la esperanza de que alguien me dijera: “No te preocupes, se va a salvar,



GETTY IMAGES

EL DRAMATURGO ESTADOUNIDENSE EUGENE O'NEILL (1888-1953) JUNTO A SU INSEPARABLE DÁLMATA BLEMIE, A QUIÉN DEDICÓ UN CONMOVEDOR TEXTO TRAS SU FALLECIMIENTO.

ARGOS ES EL NOMBRE DEL HERMOSO PASTOR ALEMÁN CUYA MUERTE EN 2024 MOTIVÓ A JULIA NAVARRO A ESCRIBIR "CUANDO ELLOS SE VAN".



ARCHIVO PERSONAL

va a volver a correr". Pero en todos lados me decían lo mismo: "No tiene remedio, déjale irse". Una doctora se sentó frente a mí y me dijo: "Julia, Argos se quiere ir. No lo retengas. Déjalo que se marche". Me decían que podía ser cuestión de tres días, cinco días, una semana. Pero estaba sufriendo. Entonces, al final se trataba de ponerle la famosa inyección. Y yo que siempre he creído que algunas cosas las tenía claras, como la eutanasia, de repente tuve que tomar la decisión y fue para mí una convulsión. Argos murió en mis brazos, mientras yo le daba besos y le decía lo mucho que lo quería y le daba las gracias por haber compartido 13 años y medio de su vida con nosotros, con mi familia. Cuando cerró los ojos, no supe cómo gestionar todo eso. Tomé una decisión para la cual creía que estaba preparada, pero fue evidente que no lo estaba. Argos ya no está y ya no sé qué hacer. En ese momento estaba escribiendo una novela, pero no fui capaz de seguir. Al final, creo que ha sido terapéutico escribir este libro en específico. Hoy tengo las fotos de mis perretes en casa. La de Argos está en mi escritorio. Lo veo y hablo con él. Así como hablo con Barbie, que ahora me acompaña. //

Circo beat



POR: **VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA**
@victoridrogo_

1.



1/

Que no pare la fiesta. Danna Ben Haim, Jo Chuman y Rubí del Talismán festejan en los Muvid Awards 2025, en el Centro Cultural Cine Olaya. Chorrillos.

2/

Entre lienzos y universos. Rosalie Stenning y Cristina Quimper de Trazegnies en la cena por el aniversario de La Galería, San Isidro.

3/

Musas. Maru Forsyth, Jessica Butrich, Carolina Butrich y Majo Eguren acompañaron a Abel Bentín en el lanzamiento de su exposición "El silencio de las fuentes". Galería Ginsberg + Tzu, Miraflores.

4/

Regia. Verónica Sánchez en el lanzamiento de Santé To Spring de St. Germain, en Zerrano Restaurante. Miraflores.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

3.



2.



4.





5/
Esperado regreso. Abel Bentín retorna al mundo del arte con su exposición "El silencio de las fuentes" en Galería Ginsberg + Tzu. Miraflores.

6/
Salud. Elisa Tenaud celebra en los Muvid Awards 2025, en el Centro Cultural Cine Olaya. Chorrillos.



7/
Risas y amigos. Hugo Flores y Ricardo Miranda, presentes en el Meet Up Proa x MALI, un encuentro que celebró el Día Internacional de los Voluntarios. MALI, Centro de Lima.

8/
A la moda. Kaiah Balbrit y Luis Manuel Pereyra se dan cita en el lanzamiento de la colección Limón y Ají, de ROMO Handmade. 'Pop-up' Marea Alta, Barranco.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:
mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe

Entre premiaciones, nuevos lanzamientos y exposiciones artísticas, se despidió 2025. Descubre las postales más destacadas en nuestro recorrido semanal.





15.

10/

A dúo. Christian Emmerich y Paula Olcese en la cena de aniversario de La Galería, cita que reunió a amigos, coleccionistas y colaboradores. San Isidro.

11/

'Fashionistas'. Andrea Gallese, Sabina de Szyszlo y Mónica Gallese en el 'brand trip' de Isidra a Cusco.

12/

A puño y letra. Blanca Veliz presenta su libro "Un día común", en Vallejo Librería y Café. San Isidro.

13/

Los anfitriones. María Fernanda Del-fino Chau, de Proa, y Gustavo Zapata Trelles, del MALI, en el Meet Up de Proa x MALI. Centro de Lima.

14/

Velada imperdible. Raiza Villanueva, Mario Blaustein y Ricardo 'Ravendano' en el lanzamiento de Santé to Spring de St. Germain en Zerrano Restaurante. Miraflores.

15/

Encuentro con el arte. Moni Quimper y Javier Silva en la cena de aniversario de La Galería, en San Isidro.



16



16/

Brindis navideño. Mar Rodríguez y Gigas Grillo en el encendido del Árbol para Todos, por grupo Tabernero y el Museo Metropolitano de Lima. Parque de la Exposición, Lima.



18.

17/

Buena compañía. Fiorella Luna y Hugo Vásquez asisten al lanzamiento de la colección Limón y Ají, de ROMO. Barranco.



17.

18/

Buena dupla. Mateo Cedrón y Alessandra Belaúnde acuden a la inauguración de la nueva muestra individual de Abel Bentín. Galería Ginsberg + Tzu, Miraflores.



20.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



19.

20/

La mente detrás. Felipe Novoa, diseñador de ROMO, presenta la colección Limón y Ají, para la que se inspiró en insumos de nuestra gastronomía. Barranco.

19/

Ciencia y milagros. Los doctores Luis Ernesto Escudero, Marcelo Velit y Mario Ascenzo festejan el décimo aniversario de Inmater. Country Club, San Isidro.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

♦ **Arqueología**

RITUALES CUPISNIQUE

Con El Contorsionista de Puémape como la estrella, el Museo de Arte de Lima abrió la exposición “Arte y visiones del mundo Cupisnique”, el universo simbólico de esta cultura prehispánica se entrelaza con el arte.



POR:
**DIANA GONZALES
OBANDO**

EL CONTORSIONISTA DE PUÉMAPE ES DE LAS PIEZAS MÁS EXTRAÑAS Y FASCINANTES DEL MUNDO PREHISPÁNICO. LA CULTURA CUPISNIQUE, A LA QUE PERTENECE, DATA DE HACER 3 MIL AÑOS Y SE ASENTÓ EN EL NORTE DEL PAÍS.

ISNIQUE

Probablemente, fue un hombre adolescente. Su postura es impactante. Con una laxitud extrema, posiciona los pies sobre la cabeza, lo que lleva a los especialistas a pensar que este personaje, reconocido como El Contorsionista de Puémape, desarrolló el síndrome de Marfan, un trastorno genético que produce articulaciones flexibles. Pero esto no es todo. Lleva tatuajes en el rostro, el pecho y sus extremidades. Su mano derecha está cogiendo lo que serían unas serpientes. La izquierda no se logró encontrar.

El Contorsionista de Puémape es una de las piezas arqueológicas más singulares del Museo de Arte de Lima (MALI), así como de nuestro pasado en general. Pocos contorsionistas se han representado en las culturas del mundo, y ninguno como esta botella de cerámica oscura por la falta de oxígeno al hornearse, perteneciente a la cultura Cupisnique, desarrollada en los valles norteños de La Libertad, como Jequetepeque y Chicama. Es una de las 18 piezas de la muestra “Arte y visiones del mundo Cupisnique” del MALI, donde se interpreta la simbología de esta cultura, se busca entender qué quisieron expresar 3 mil años atrás, por qué perennizaron a personajes como El Contorsionista, acercándonos a resolver algunas de sus incógnitas. ¡Atención! Vienen ‘spoilers’.

“Mi intención fue escoger una selección de piezas que me ayudaran a contar la historia de este personaje, y responder preguntas como quién es él y por qué está acá. Entender los

misterios que lo encierran”, nos explica Isabel Collazos, arqueóloga y curadora de arte precolombino del MALI. Con fines didácticos, han dibujado los tatuajes del pecho del contorsionista en las paredes de la exposición, de tal manera que se puede apreciar claramente la iconografía. Como en un sueño, aparecen cabezas atrapadas en una especie de red, con rostros humanos y ojos desorbitados, lo cual daría una idea de que se trata de un cazador, al igual que las serpientes en su mano. También se visualizan unas plantas siendo consumidas por un rostro humano, lo que lleva a pensar que la planta es un cactus San Pedro, característico por sus efectos psicotrópicos y alucinógenos al beberlo.

En otra vitrina se han dispuesto utensilios relacionados a lo que pudo haber sido la mesa de un chamán, como un mortero de uso ritual, un plato para contener la bebida, una cabeza de porra con forma de cactus, un espejo de antracita. ¿Por qué todos estos elementos, sumados a la forma particular del contorsionista, están relacionados? La curadora nos detalla las posibilidades: “Es como la representación de un chamán que entra en un estado de trance para transformarse en algo que no es humano con la intención de convertirse en este gran

UN MARAVILLOSO
CONTORSIONISTA ES LA
SORPRESA DE LA EXPOSICIÓN.
FUE ADQUIRIDO EN 2022
POR EL MUSEO DE ARTE DE
LIMA PARA SU COLECCIÓN
CUPISNIQUE.



DIEGO MORENO

ISABEL COLLAZOS
ES LA CURADORA DE
ARTE PRECOLOMBINO
DEL MALI. RECALCA
QUE CADA PIEZA DICE
MUCHO MÁS DE LO
QUE REPRESENTA.



DIEGO MORENO

EN LA SALA 29 DE MALI SE ENCUENTRAN 18 PIEZAS CUPISNIQUE DE LA EXPOSICIÓN “ARTE Y VISIONES DEL MUNDO CUPISNIQUE”, QUE DIALOGA CON “PSICOANÁLISIS AL LANZÓN DE CHAVÍN” DE HUANCHACO, UBICADA AL LADO.

DIEGO MORENO

LA DUALIDAD CUPISNIQUE FUE REPRESENTADA EN ESTA CERÁMICA DE UNA CONCHA MARINA SPONDYLUS UNIDA A OTRA STROMBUS.



cazador. Un depredador que toma la presa para ver lo que los humanos no ven”. Un mundo mágico se abre frente a una pieza, es lo maravilloso del arte prehispánico.

SORPRESA A CADA PASO

En esta exposición todas las piezas están relacionadas al concepto de transformación, del paso humano al no humano hasta adquirir poderes y una sabiduría profunda. Los cupisnique no plasmaron solo la naturaleza (como felinos, aves y peces), sino seres híbridos (como los rostros humanos con colmillos) que evocan la experiencia chamánica, tal como lo hizo la cultura Chavín en los Andes centrales, contemporánea a los Cupisnique. Del mismo modo, sus representaciones traspasan lo simbólico, se adjuntan las cualidades de lo representado, como en el caso del felino cuando lo que se busca retratar es su poder y habilidades.

Una figurina encontrada en Tembladera (Cajamarca) se diferencia del resto por elaborarse con otro tipo de cocción y, por lo mismo, obtuvo un color diferente. Tiene dos rostros: uno de ellos toca una quena y el otro es un ser híbrido con colmillos y ojos desorbitados, también cercano a un contexto chamánico. En otro extremo

vemos una botella (prestada por el museo Larco) con una cabeza de mujer anciana. Ella es la representación de una chamana, sacerdotisa o curanderas que jugaron un rol esencial en el antiguo Perú al preparar el cuerpo de los muertos para su viaje al mundo de abajo.

En el recorrido encontramos, con sorpresa, a un segundo y pequeño contorsionista. Por el cuenco ubicado en la parte superior del personaje, pudo tener un uso ritual como contenedor de polvos, sustancias o hierbas.

Muchas sorpresas se guardan en esta sala especial dedicada al arte cupisnique. Visitarla en estas vacaciones, así como las colecciones del MALI, le darán la cuota de asombro necesaria en los meses veraniegos. //

Versiones pop

♦♦ El Contorsionista de Puémape también ha fascinado a artistas e ilustradores. En la tienda del MALI se encuentra ‘merchandising’, como las libretas ilustradas por Amadeo Gonzales, las medias de la marca Kay Pacha Sox, pines de Zulaque, postales y separadores de libros. Este personaje también inspiró el libro “Contorsionista” de Micaela Chirif, publicado por el MALI.

DIEGO MORENO

EL HORARIO DEL MALI ES DE MARTES A DOMINGO DE 10 A.M. A 6 P.M. Y SÁBADOS DE 10 A.M. A 5 P.M. OFRECE EL SERVICIO DE VISITAS GRUPALES Y PRIVADAS. INFORMACIÓN EN TURISMO@MALI.PE. PE CON COPIA A BOLETERIA@MALI.PE.



DISFRUTAR EN DON MELCHOR

El restaurante de pollos a la brasa y parrillas abre su segundo local en Surco, esta vez dentro de Refugio Gastronómico. Ofrece beneficios exclusivos con el Club del Suscriptor.

POR:
SAMANTA ALVA

El pollo a la brasa sigue ganando nuevos espacios en la ciudad. A esa escena se suma Don Melchor, que acaba de abrir su segundo local en Surco. Luego de su primera sede en la avenida Primavera, el restaurante llega ahora a Refugio Gastronómico, expandiéndose en el distrito y ofreciendo una nueva forma de encontrarse alrededor de la mesa.

La propuesta de Don Melchor se mueve entre los pollos a la brasa y las parrillas, con una cocina que prioriza el proceso por encima de la prisa. El pollo se prepara con cocción lenta, sin métodos acelerados, permitiendo que el fuego haga su trabajo y construya un sabor profundo y una textura jugosa. Es un plato pensado para compartirse, sin excesos ni intervenciones innecesarias.

La carta se completa con preparaciones que dialogan con ese mismo espíritu. Las parrillas tienen un lugar protagónico, junto a platos criollos que se mantienen entre los más pedidos, como los anticuchos y el lomo saltado. Todo responde a una lógica clara: sabores reconocibles, bien ejecutados y coherentes entre sí.

En este nuevo espacio, la barra acompaña la experiencia con una selección de cócteles que funcionan como extensión natural de la comida. El pisco sour y el chilcano siguen siendo elecciones recurrentes, mientras que el tinto de verano se

ha ido abriendo paso como una alternativa fresca para la sobremesa. La idea es que la experiencia no termine con el último bocado.

El nuevo local propone un entorno distinto al de la avenida Primavera. El formato de Refugio Gastronómico permite una experiencia más abierta y flexible, con la opción de sentarse en el salón o llevar el plato para disfrutarlo en otro espacio del recinto. Todo sin alterar la identidad de Don Melchor, cuya carta se mantiene fiel a su propuesta, mientras se incorporan variaciones puntuales pensadas para este contexto.

Así, el segundo local no introduce un cambio de rumbo, sino otra manera de acercarse a una propuesta que gira alrededor del pollo a la brasa, las parrillas y una forma de comer donde el tiempo y la mesa compartida siguen siendo centrales. //

FOTOS: DON MELCHOR



LA NUEVA SEDE DE DON MELCHOR SE ENCUENTRA DENTRO DE REFUGIO GASTRONÓMICO, EN AVENIDA JAVIER PRADO ESTE 4492, SURCO.

UNA BARRA QUE ACOMPAÑA LA MESA CON CLÁSICOS BIEN PREPARADOS Y OPCIONES FRESCAS PARA LA SOBREMESA.

LA COCCIÓN LENTA Y LOS SABORES DEFINIDOS ARTICULAN TODA LA PROPUESTA DE DON MELCHOR.



Club del Suscriptor

♦♦Don Melchor forma parte de los beneficios del Club del Suscriptor de **El Comercio**. Los suscriptores acceden a un 20% de descuento en toda la carta, incluyendo bebidas con y sin alcohol, tanto en su nuevo local de Refugio Gastronómico, como el de la avenida Primavera.

En portada

De cantar en discotecas limeñas por unos miles de dólares a convertirse en el artista más escuchado del planeta, Bad Bunny ha construido su impresionante ascenso a su peculiar estilo. Ocho años después de su primera visita al Perú, regresa este 16 y 17 de enero como una figura global que redefine el centro del pop en español. Estas son las claves de su éxito.



POR:
ÓSCAR GARCÍA

BAILE INOLVIDA



GETTY IMAGES

BLE

EL NUEVO SHOW DE BAD BUNNY SE PLANTEA COMO UN HOMENAJE A LAS TRADICIONES LATINOAMERICANAS Y A LOS SONIDOS DE LA DIÁSPORA AFRICANA EN NUESTRO CONTINENTE.



ubo un tiempo en que Bad Bunny entraba y salía de Lima sin el reclamo de las multitudes. En julio de 2017, el joven puertorriqueño de 23 años recorría distritos periféricos como San Juan de Lurigancho, Puente Piedra, San Juan de Miraflores y Ate, cantando en discotecas donde el escenario quedaba a unos pocos metros del público. Eran sus viejos días como obrero de la música, cuando ofrecía hasta tres shows por noche en locales como Kenkos, La Choza o Kapital Sur. Las entradas se colocaban entre 25 y 100 soles y el artista cobraba alrededor de 5.000 dólares por presentación. En esa época, Bad Bunny —y todo su show— cabían en el asiento trasero de una camioneta.

Ocho años después, Bad Bunny regresa, pero el hombre ya no cabe en ninguna parte. En 2025 lanzó “Debí tirar más fotos”, su sexto álbum de estudio, y volvió a subirse a la cima del mundo. Según Spotify, fue el artista más escuchado del planeta por tercera vez, dejando atrás a figuras como Taylor Swift y a su hiperventas “The Life

of a Showgirl”. El dato estadístico importa, pero lo relevante es lo incómodo que se ha vuelto para algunos espacios del poder. El autor de “Callaita” y “Zafaera” ya no solo molesta a sus ‘haters’, como a los eternos fans del rock. Se ha convertido en una figura que le puede amargar el día a políticos que nunca imaginaron verse interpelados por un artista de reguetón.

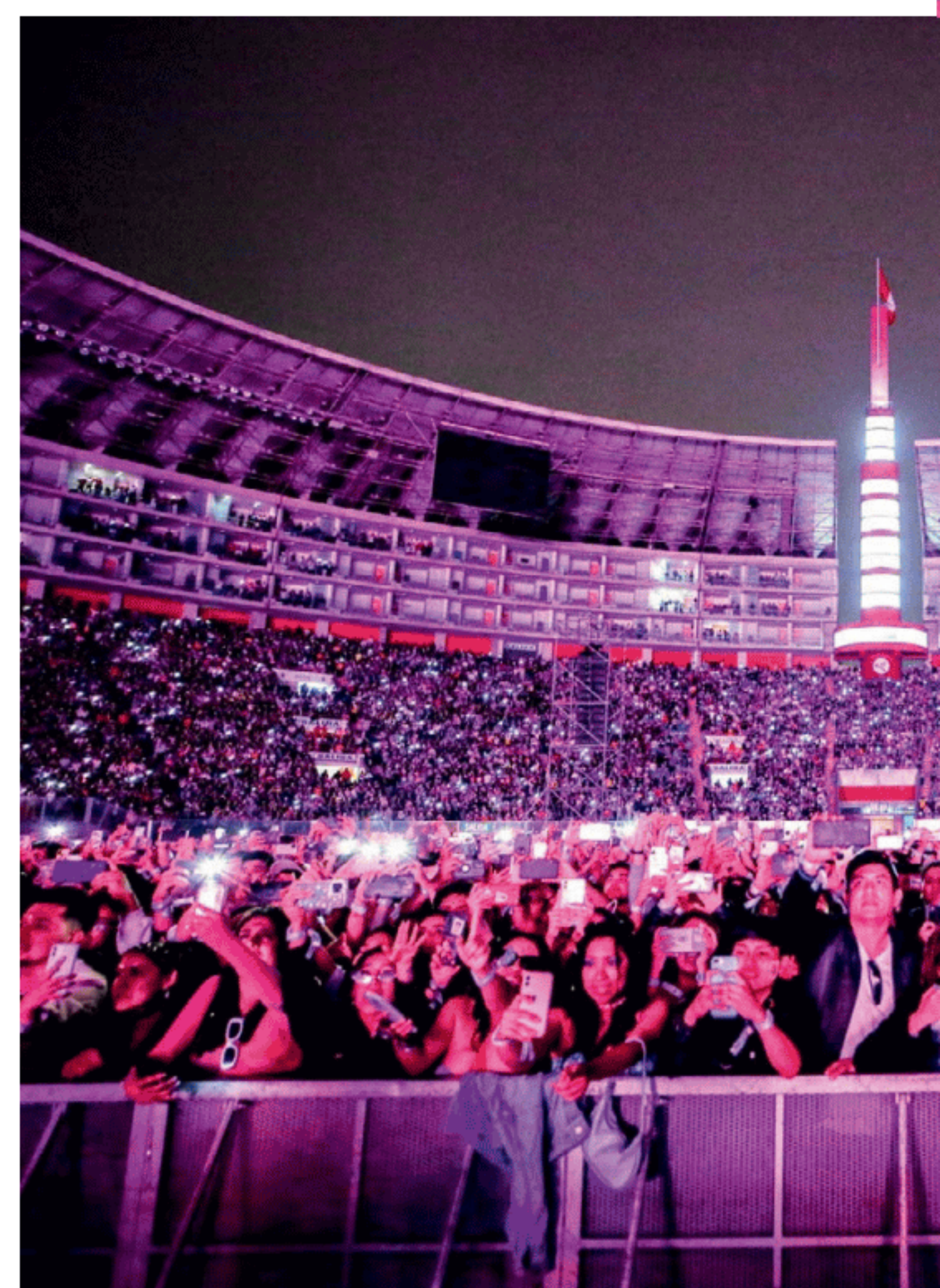
Antes de continuar, es oportuno señalar que Bad Bunny no es, ni remotamente, una figura de consenso. Lo adoran millones y lo rechazan con igual vehemencia quienes no toleran su flow aletargado ni su dependencia del autotune. Pero hay algo que trasciende esas disputas en el campo de lo estético: el músico puertorriqueño se ha convertido hoy en blanco de la Norteamérica trumpista. La misma que deporta inmigrantes y desconfía del latino —y más aún del latino con poder y tribuna— tiene ahora en Bad Bunny un rostro al cual apuntar. Que el presidente de la mayor potencia del mundo se exprese en su contra es un escenario que Benito Martínez jamás debió

GETTY IMAGES



BAD BUNNY OBTUVO CINCO PREMIOS LATIN GRAMMY EN NOVIEMBRE PASADO, ENTRE ELLOS EL DE ÁLBUM DEL AÑO, POR “DEBÍ TIRAR MÁS FOTOS”.

BAD BUNNY EN SU PRIMERA GIRA POR EL PERÚ, 2017. REALIZABA HASTA TRES SHOWS POR NOCHE PORQUE LA META, MÁS QUE EL DINERO, ERA DARSE A CONOCER.



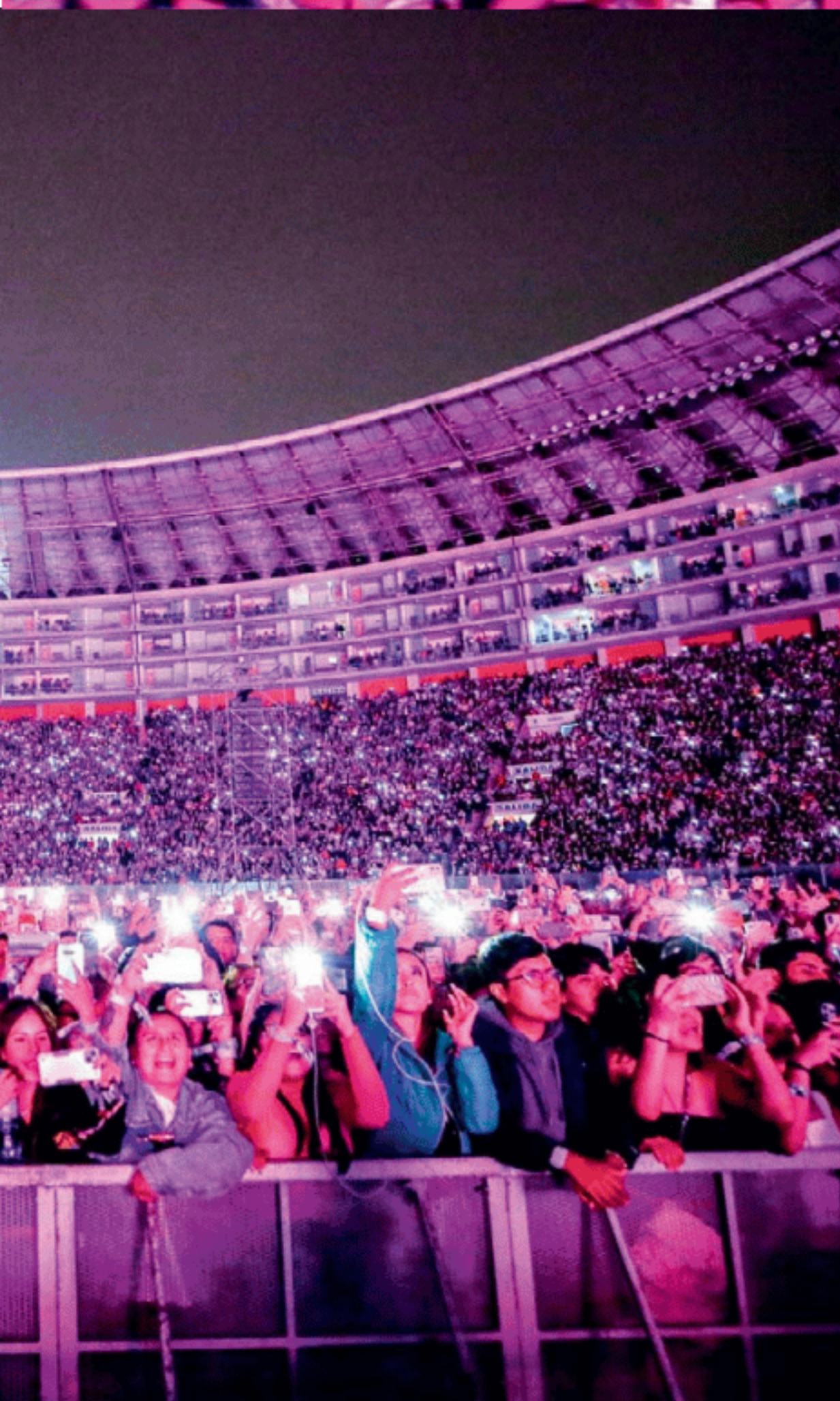
CINCO AÑOS DESPUÉS DE TOCAR EN DISCOTECAS, BAD BUNNY LLENABA DOS FECHAS EN EL ESTADIO NACIONAL PARA SU GIRA “THE WORLD’S HOTTEST TOUR”. AÑO 2022.



LO ADMIRABLE DE SU ASCENSO ES SU INTENTO POR MANTENERSE EN LA CRESTA DE LA OLA SIN PERDER SU PROPIA IDENTIDAD

Francisco Melgar Wong
MUSICÓLOGO

OMAR ANTONIO PRODUCCIONES



GIANCARLO ÁVILA

imaginar cuando era un adolescente grababa canciones en su cuarto de Vega Baja, en la costa norte de Puerto Rico.

UN CONEJO AL ALZA

Cuando empezó a subir canciones a SoundCloud mientras trabajaba como empacador en un supermercado, nadie habría apostado por él. Su voz era demasiado grave y su forma de cantar —monótona, heredera del dancehall jamaiquino— sonaba como si hubiera grabado con la lengua anestesiada y cero apuro por vocalizar. Todo indicaba que la radio no era su destino. Quizá por eso funcionó. Esa voz que parecía un error técnico pasó de chiste recurrente a convertirse en una de las marcas estéticas más reconocibles del pop global. Temas como “Diles” y “Soy peor” comenzaron a circular de forma orgánica y, en plena era del streaming salvaje, Bad Bunny empezó a crecer cuando los algoritmos todavía no sabían qué hacer con la música en español.

Para cuando llegó a Lima en 2017, era una bomba a punto de estallar.

Como señala la nota de Sonia del Águila para Luces de El Comercio, sobre los primeros pasos de Bad Bunny en suelo peruano, el artista fue traído por el empresario Joel Yarleque, gerente de A&D Producciones, quien recuerda que, aunque todavía no era una superestrella, ya era muy popular: “Desde el aeropuerto y en las discotecas donde se presentó, era un loquerío”. Eran noches caóticas, sudorosas, a veces compartiendo micro con colegas más rankeados, y animando pistas de baile abarrotadas. Ese mismo recorrido lo hizo el músico por distintas capitales de Sudamérica. Era el trabajo duro que exigen las giras promocionales.

Lo que vino después fue vertiginoso. Discos como “X 100pre” (2018), “YHLQMDLG” (2020) y “El último tour del mundo” (2020) acumularon millones de reproducciones y terminaron de construir una identidad artística reconocible. Luego llegó el fenómeno de “Un verano vin ti”, apodado “el ‘Thriller’ del reguetón” por la cantidad de canciones que se convirtieron en hits, y ya no hubo vuelta atrás. Fue el álbum que el mundo necesitaba escuchar tras una durísima pandemia. Fue el más reproducido de su año y la prueba de que el pop global ya no necesitaba traducirse al inglés para dominar el mundo.

UN ARTISTA CONTROVERTIDO

Su ascenso al estrellato no fue pacífico porque Bad Bunny nunca suavizó su discurso. Habló de género cuando las agendas conservadoras arreciaban, vistió faldas y se pintó las uñas con una estética glam inusual en el reguetón. También cuestionó la masculinidad del género desde dentro. Fueron batallas tempranas, todavía menores frente a lo que vendría después. La tensión alcanzó su punto más visible cuando Donald Trump lo mencionó públicamente. La posibilidad de que un artista latino que no canta en in-



ALLEN QUINTANA

JOSÉ TERRY IMITA A BAD BUNNY DESDE 2019. “EL PÚBLICO DEL ARTISTA HA CAMBIADO, DE MUY JOVEN A SÉNIOR. HACE POCO DI DOS CONCIERTOS PARA DOS ADULTOS MAYORES”.

LA NUEVA GIRA DE BAD BUNNY ES UN HOMENAJE A LA ANTIGUA MÚSICA DEL CARIBE. HAY MUCHA SALSA ANTIGUA, TIMBALES Y PERCUSIÓN DE VIEJA ESCUELA.



glés encabezara el sintonizado “show de medio tiempo” del Super Bowl 2026 fue leída como un desafío —cuando no un insulto— por sectores conservadores. El presidente Trump reaccionó con desdén: “Nunca he oído hablar de él. No sé quién es ni por qué lo escogieron. Es absolutamente ridículo”, dijo.

Antes, el músico había señalado que no haría shows de su actual disco en Estados Unidos por temor a que los conciertos se usaran como excusa para perseguir o deportar a su público. En el entorno republicano incluso se ha deslizado la posibilidad de hacer un show alternativo, solo con estrellas estadounidenses. Bad Bunny no ha confrontado directamente las alusiones. Pero cuando fue anfitrión del programa de TV estadounidense “Saturday Night Live” lanzó una respuesta que condensó su postura: “Si no entendieron lo que acabo de decir, tienen cuatro meses para aprender español”. Sin mencionar a Trump, dejó claro que no está dispuesto a dejarse usar ni a “pisar el poncho”. Su show del Super Bowl será en español no porque no hable inglés, sino por declaración artística.

AL RESCATE DE LAS RAÍCES LATINAS

El 2025 encontró a Bad Bunny sumergido en una reflexión sobre las raíces y el poder de lo latino en un entorno cada vez más hostil a lo foráneo y a las minorías. “Debí tirar más fotos”, en ese sentido, no corre detrás del hit inmediato. Es un álbum atravesado por la nostalgia. Para el



NBC

musicólogo Francisco Melgar Wong, una de las claves más admirables del ascenso de Bad Bunny al estatus de ídolo internacional ha sido su capacidad de mantenerse en la cresta de la ola sin perder su identidad. Ese es, precisamente, el núcleo de “Debí tirar más fotos”. En este disco, explica, Puerto Rico se convierte en una representación material y metafórica de esa identidad. Bajo esa lectura, incluso las canciones de tono romántico adquieren una resonancia distinta: “La dificultad para dejar atrás un amor se transforma en la dificultad para dejar atrás la propia identidad nacional”. Esa fidelidad al origen —concluye— es la que le permite navegar las aguas turbulentas de la fama global sin naufragar ni perder la brújula.

EN OCTUBRE, BAD BUNNY FUE INVITADO AL PROGRAMA CÓMICO “SATURDAY NIGHT LIVE”, DONDE HIZO ESTA PARODIA DEL CHAVO DEL OCHO Y OTROS SKETCHES SOBRE SER LATINO.



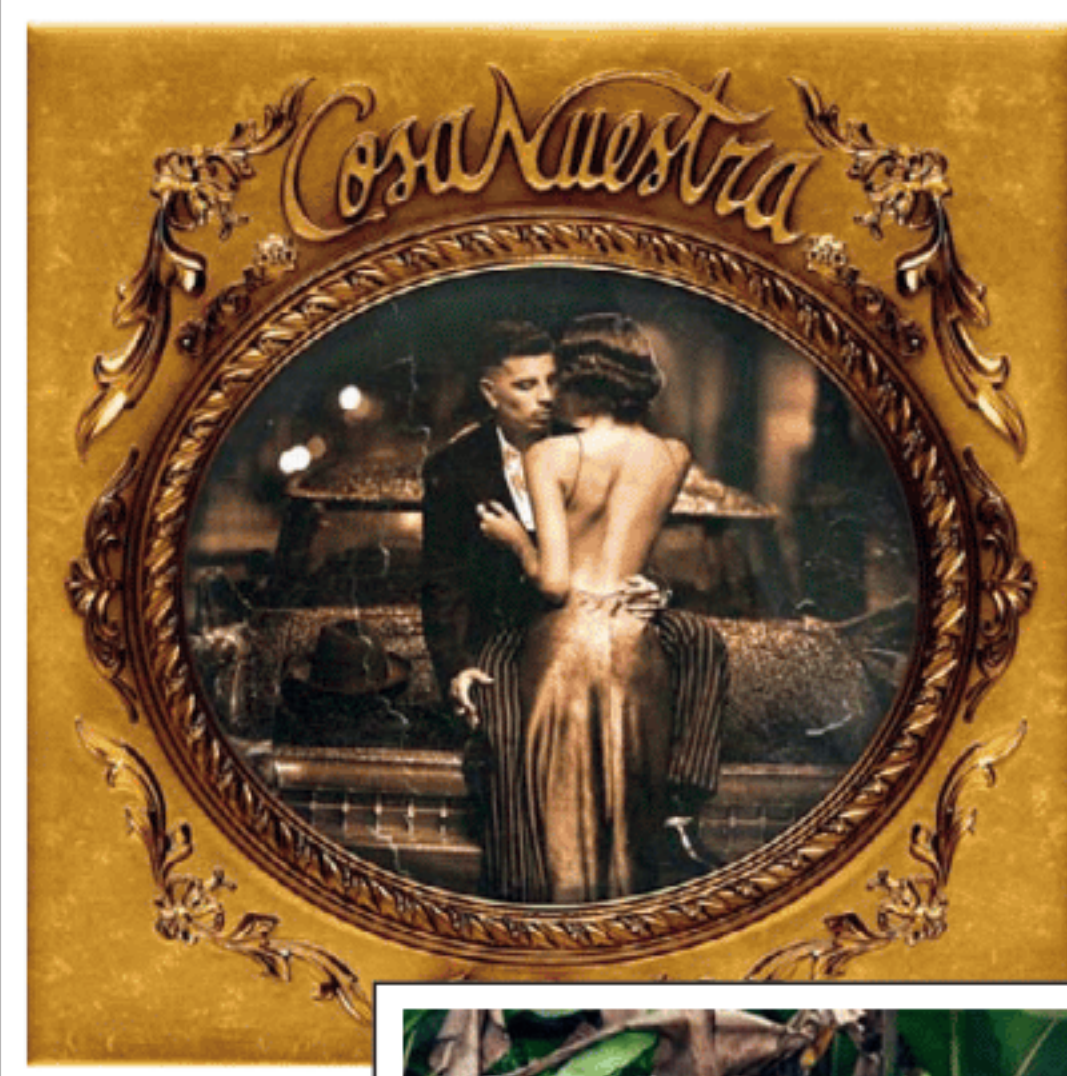
AP

El impacto de Bad Bunny no se mide solo en estadios llenos, sino también en las vidas que ha ido moldeando en el camino. En La Victoria, José Terry, imitador del puertorriqueño y animador de fiestas, encontró en esa voz arrastrada una forma inesperada de reinventarse. Empezó en 2019, casi por juego, cantando “Soy peor” mientras grababa promociones para una discoteca. El público reaccionó de inmediato. Luego vinieron los shows, el casting en “Yo soy”, la barbería convertida en escenario improvisado y, finalmente, una pequeña empresa de eventos que hoy lidera bajo el nombre @BadBunnyTerryPE.

Imitarlo —dice— no es copiar la voz, sino captar la esencia: engolar, estudiar los gestos, reproducir la actitud. A veces hay que invertir, como comprarse unas zapatillas adidas Box Hog 4 idénticas a las que usa Benito, en busca de la soñada verosimilitud. “Él cambia de vestuario todo el tiempo, así que imagínate cómo es”, comenta. Entre anécdotas, recuerda una especialmente absurda: una vez lo hicieron bajar de un avión, ya caracterizado, para tomarse una foto en plena manga. Terry resume el secreto del éxito del original con una observación simple: no son solo las letras, sino las vibraciones. Es música que te hace sentir bien. //



PORTADAS DE LOS DISCOS “TROPICOQUETA”, “COSA NUESTRA” Y “DEBÍ TIRAR MÁS FOTOS”.



Una vuelta a la raíz

♦♦ En la música urbana más reciente se percibe una tendencia cada vez más nítida a remontarse a las raíces de los sonidos latinoamericanos, antes que seguir importando beats prestados del hip hop y el trap. “Debí tirar más fotos”,

de Bad Bunny, es quizá el ejemplo más visible y exitoso de ese giro. El disco se apoya en la salsa de El Gran Combo, en el jíbaro y en otras tradiciones puertorriqueñas para construir un relato vibrante sobre identidad en tiempos de incertidumbre. Esa misma lógica atraviesa, en distinto grado, “Tropicoqueta”, de la colombiana Karol G, un álbum que revisita la cumbia, el merengue y otros ritmos clásicos del Caribe y América Latina como una celebración consciente del legado popular. Algo similar ocurre en “Cosa nuestra”, del puertorriqueño Rauw Alejandro, donde el ex de Rosalía se sumerge en la salsa, la bachata y la bomba para usarlas como columna vertebral, dialogar con sonidos contemporáneos y reivindicar una herencia musical que precede al reguetón.

♦ Actividades

Entre manualidades, origami, baile, robótica, artes escénicas y más, estas vacaciones útiles ofrecen a los niños espacios para crear, aprender y divertirse, potenciando habilidades, imaginación y confianza mientras disfrutan del verano.

Diversión en vacaciones

POR:
CELESTE PÉREZ

Mentes curiosas

@toulouse_educacion_continua

Una experiencia creativa diseñada para que niños y adolescentes desarrollen su talento y creatividad. Toulouse Lautrec Educación Continua ofrece opciones originales para niños como diseño de trajes miniatura e ilustración con acuarelas, así como opciones para 'teens' donde destacan talleres de robótica, arquitectura y más. Toda la información está disponible en su página web.



TOULOUSE LAUTREC



Trazos libres

@artcoedu

Este verano 2026, la Escuela de Arte y Diseño Contemporáneo ARTCO invita a los niños a vivir una experiencia creativa en la galería Martín Yépez, ubicada en la plaza San Martín. A través del taller Arte Kids, los participantes desarrollarán habilidades artísticas y expresivas mediante una metodología vivencial, conectando el aprendizaje con el arte, el juego y el entorno histórico de Lima. Más información al 921 905 967.



Ritmo y energía

@bananastudio.peru

Este moderno estudio en Miraflores ha lanzado sus opciones para los más pequeños este verano. La propuesta para los niños está centrada en la disciplina ancla de muchos géneros: el ballet. A ello se suman también las opciones de baile urbano y barré, una práctica que combina ballet y pilates, y que está enfocada en adolescentes. Más información vía IG o al Whatsapp 944 298 569.



FOTOS: ISTOCK

Detalles creativos

@peruanojaponescursos

Con el taller de origami, kirigami y papercraft de la APJ aprenderás que el papel y las manualidades pueden ser una experiencia increíble. Crearás figuras únicas y descubrirás lo divertido que es dar vida a tus personajes y criaturas favoritas en papel. Toda la información y las inscripciones están disponibles en cursos.apj.org.pe.



Bon appétit!

@peruanojaponescursos

Declárate un experto en repostería con el taller Chikichefs del APJ. Aquí descubrirás el arte de crear dulces deliciosos, aprendiendo las bases de la repostería de manera divertida y segura, utilizando ingredientes frescos y técnicas sencillas. Incluye mandil e insumos. Toda la información en cursos.apj.org.pe.



Cuentas claras

@certus_edu_continua

A través de experiencias prácticas en tecnología y negocios, niños y adolescentes aprenden, crean y desarrollan habilidades que marcarán su camino en la adultez. Las opciones de verano de Certus van desde finanzas personales hasta la creación de emprendimientos y negocios. Toda la información está disponible en informes.certus.edu.pe/educacion-continua/cursos-junior/.



Artes plásticas

@britanico_cultural

Con su taller de arte en plastilina, el Británico invita a estimular la creatividad y concentración de los niños, utilizando este material como herramienta artística y brindando un acercamiento a las artes plásticas. Los participantes crearán distintos personajes en cada sesión. Conozca más información y opciones en britanico.edu.pe/cultural



Ciencia divertida

@cayetano.oficial

Este verano, los laboratorios de la Universidad Cayetano Heredia abren sus puertas a los escolares de primaria y secundaria con una experiencia completa: a través de su curso Diviértete y Aprende, ellos podrán aprender de biología, cuerpo humano, física, robótica y más. Informes al 986 992 571 o en steam.cayetano.edu.pe.



Estilo de vida

POR:
**PIERINA
DENEGRI
DAVIES**

VERANO EN LAS ALTURAS



Rooftop 128

@rooftop128miraflores

Esta es la terraza del Fairfield by Marriott Miraflores (calle Martín Dulanto 128) que se reinventó en 2022 con una nueva carta y espíritu veraniego. Su propuesta combina vistas abiertas de la ciudad, cocina ligera y coctelería pensada para el calor, con cebiches, baos y tragos frescos de perfil tropical. Ideal para 'after office', reuniones entre amigos o tardes sin apuro, destaca por su ambiente relajado y su cóctel Solaris, ligero y frutal, perfecto para acompañar el atardecer limeño de verano que nos conquista.

ROOFTOP 128

Palais Rooftop

@palais_rooftop

Ubicado en Av. España 225, en el Centro de Lima, propone una experiencia donde la historia dialoga con la coctelería contemporánea. Sobre una casona republicana de más de 120 años, combina techos de madera original, arte y amplios salones con una terraza ideal para ver caer la tarde limeña. Su carta reinterpreta clásicos y suma creaciones refrescantes para el verano, acompañadas de piqueos pensados para compartir y música en vivo los fines de semana.



PALAIS ROOFTOP

Descubre **siete lugares** en Lima donde el verano se vive desde las alturas. Espacios que combinan vistas panorámicas, atmósferas únicas, piqueos succulentos y coctelería ideal: desde gin & tonics y spritz hasta clásicos con pisco, ideales para brindar al atardecer o cuando cae la noche. Además, conoce qué tipos de cócteles son ideales para esta calurosa temporada.

CELESTE SOLAR BAR



Celeste

@celestesolarbar

Este solar bar se ha consolidado como uno de los 'rooftops' más reconocidos del distrito de San Isidro. Ubicado en el Hyatt Centric Lima (calle Los Pinos 515), combina vistas panorámicas, música y coctelería de autor de perfiles frescos, cítricos y herbales. Si lo que buscas es un espacio con un ambiente acogedor, su propuesta te conquistará e invitará a desconectar y disfrutar de la ciudad.

Amador

@amadorrooftop

Inaugurado en 2024, Amador (Av. Camino Real 315, San Isidro) busca compartir una experiencia donde gastronomía, coctelería, música y diseño se integran con una puesta en escena cuidada y envolvente. La carta apuesta por platos para compartir y cócteles de autor de perfil elegante, ideales para acompañar el atardecer y noches vibrantes, en un espacio pensado para estimular los sentidos y convertir cada visita en algo memorable.



AMADOR



Cataleya

@cataleyarooftop

Este espacio propone una experiencia dinámica que combina vistas urbanas, piscina y coctelería en un ambiente vibrante. Ubicado en el hotel INNSiDE Lima Miraflores (Av. Ernesto Diez Canseco 344), funciona como un oasis durante el día, ideal para aprovechar el sol y la piscina, y se transforma por la noche en un punto de encuentro donde la música, los cócteles y los piqueos marcan el ritmo. Una propuesta versátil y perfecta para disfrutar el verano.

Terraza Lima Club

@terrazza.limaclub

En el quinto piso del Club de la Unión (pasaje Santa Rosa 123) se recupera la elegancia del casco histórico desde las alturas en un nuevo bar, frente a la Plaza de Armas. Instalado en el antiguo Salón Azulejos, propone un ambiente neoclásico donde la coctelería contemporánea dialoga con destilados peruanos e insumos locales. La cocina fusiona lo novoandino con guiños criollos e internacionales, mientras su cava reúne vinos de alta gama.

The Garden

@hgi.limamiraflores

The Garden Rooftop combina vista al mar, coctelería fresca y un ambiente relajado desde las alturas del Hilton Garden Inn Lima Miraflores (Malecón Balta 770). Con panorámicas al malecón y al Pacífico, es un punto ideal para ver caer el sol entre música en vivo y sesiones de DJ. Su carta apuesta por piqueos informales y clásicos bien ejecutados, junto a cócteles veraniegos y creaciones de autor. Un espacio pensado para socializar, refrescarse y alargar la tarde limeña.

¿Antojo de un cóctel?

Descubre opciones imperdibles para este verano

SPRITZ REFRESCANTES

Una tendencia que nos transporta a Italia. Popularizado en su versión con Aperol, combina notas amargas y burbujeantes que refrescan al instante. Hoy, existen versiones que mantienen la misma lógica, combinando otros licores.

2/

EL ARTE DEL GIN & TONIC

Uno de los cócteles más asociados al verano. El gin & tonic se presta a combinaciones frescas y aromáticas, donde cítricos o frutos rojos realzan los botánicos del gin, creando bebidas ligeras, refrescantes y fáciles de disfrutar bajo el sol. En Celeste, podemos encontrar versiones impecables.

DESTILADO BANDERA PARA TODOS

Infaltable en esta temporada, el pisco se disfruta especialmente en un buen chilcano, ya sea clásico o en versiones creativas. Bares como Palais Rooftop apuestan por combinaciones con té, maracuyá y mango, logrando cócteles frescos y pensados para el calor como el Tropical tea punch.



1/

TEQUILA PARA EL CALOR

Ligero y refrescante, el tequila encuentra en la margarita y la paloma, aliados perfectos para el verano. Este último lo podemos disfrutar en la barra de Rooftop 128. Sus perfiles cítricos y equilibrados admiten giros interesantes, como sutiles toques de ají, que aportan carácter sin perder frescura.



AL SON DEL RON

El ron evoca Caribe, sol y días tropicales. Desde un clásico mojito hasta cócteles de autor como Bali, de Amador Rooftop, que mezcla frutos exóticos con este destilado, las opciones invitan a viajar a climas cálidos en cada sorbo.



3/

Astrología



Aries

Se activan decisiones importantes en el trabajo y tu rumbo de vida. Emociones intensas, pero con claridad para comprometerte con algo que vale la pena. Buen momento para asumir liderazgo con madurez.



Tauro

El foco está en conversaciones clave y acuerdos que se sostienen en el tiempo. Días ideales para decir lo que sientes con calma y seguridad. Viajes, estudios o proyectos toman forma.



Géminis

Puedes ordenar finanzas o cerrar un acuerdo beneficioso. Reconoces mejor qué mereces y dejas de negociar de más.



Cáncer

La luna llena ocurre en tu signo: culminaciones emocionales, claridad y manifestación. Es tiempo de priorizarte y cerrar ciclos afectivos desde un lugar más seguro y consciente.



Leo

Momento de introspección y limpieza emocional. Sueltas cargas del pasado para avanzar con más liviandad. Escucha tu intuición: te está guiando bien.



Virgo

Amistades, redes y proyectos colectivos toman protagonismo. Se fortalecen alianzas con propósito. Ideal para comprometerte con algo que te motive de verdad.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

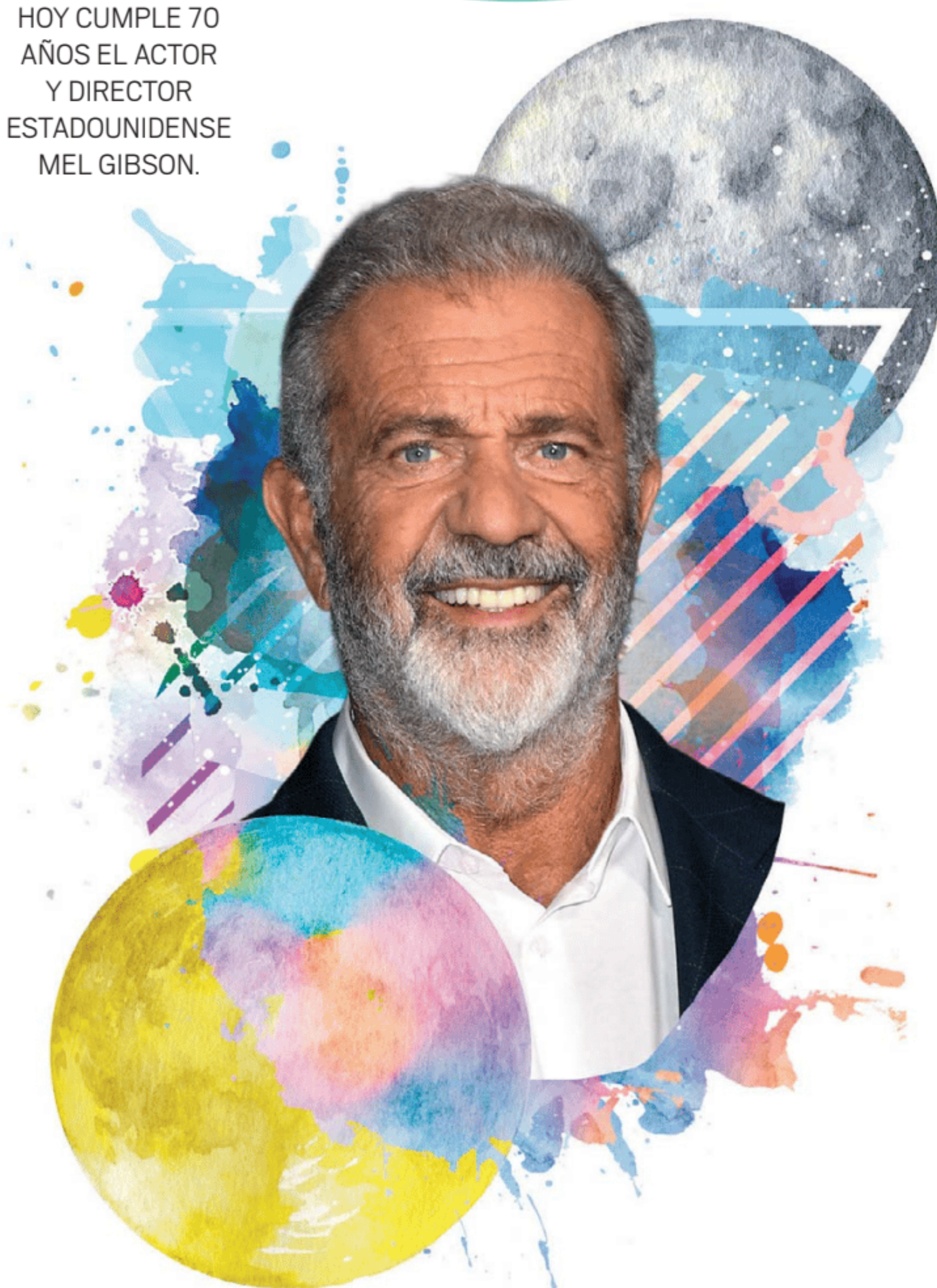
Empieza lo nuevo

El año comienza con una luna llena en Cáncer, una de las más potentes del calendario, ya que se encuentra en su propio signo y en conjunción con Júpiter, planeta de la expansión y la abundancia. Esta combinación marca un período emocionalmente intenso, pero muy favorable para la manifestación, los acuerdos importantes y las decisiones que buscan estabilidad a largo plazo.

Con el Sol, Venus y Marte en el signo de Capricornio creando tensión a esta luna llena, las emociones pueden estar a flor de piel, pero con una gran capacidad para ordenar, concretar y hacer que las cosas funcionen, incluso en escenarios desafiantes. Es un momento ideal para tomar decisiones maduras, cerrar compromisos y avanzar con inteligencia emocional.

El 6 de enero, la unión del Sol y Venus —conocida como el Venus Star Point— trae claridad sobre nuestros verdaderos deseos y favorece conexiones auténticas y duraderas. Y el 7 de enero, Venus se une a Marte, activando magnetismo, atracción y compromiso, una energía perfecta para apostar por relaciones y proyectos que valgan la pena y tengan futuro. //

HOY CUMPLE 70
AÑOS EL ACTOR
Y DIRECTOR
ESTADOUNIDENSE
MEL GIBSON.



Libra

Oportunidad para consolidar un logro o asumir una nueva responsabilidad. Se te reconoce más de lo que crees.



Escorpio

Expansión mental y emocional. Buen momento para decisiones vinculadas a viajes, estudios o nuevos horizontes. Confirma una verdad interna que ya venías sintiendo.



Sagitario

Transformaciones profundas en vínculos y finanzas compartidas. Cierras un ciclo emocional para abrir uno más sólido. Intimidad y compromiso toman otro nivel.



Capricornio

Todo pasa por ti. Con el Sol, Venus y Marte en tu signo, es momento de elegir desde el deseo y el compromiso. Relaciones y proyectos se redefinen con fuerza y claridad.



Acuario

Rutinas, trabajo y bienestar emocional piden ajustes. Es un buen momento para ordenar hábitos y comprometerte contigo. Pequeños cambios generan grandes resultados.



Piscis

Conexiones genuinas se fortalecen y proyectos personales avanzan. Te permites gozar sin culpa y apostar por lo que te hace bien.

Test de Proust

“Mi vida es un logro en movimiento”

La estratega y CEO de Paradero publicó el libro “Llámame Jack”, que invita a mirar la incomodidad y usarla para tomar mejores decisiones.

Malle Hague



CÉSAR MANSILLA

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Amo viajar en carro; manejar en rutas que permitan esa sensación deliciosa de velocidad y libertad.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Soy feliz. La versión “perfecta” sería tener una salud extraordinaria, y que mi trabajo no sea el punto del que dependan los ingresos de otros.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Mi autenticidad, mi vulnerabilidad, mi capacidad de ser yo sin disfraces.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Ser muy directa. A veces mi pragmatismo puede parecer falta de empatía, aunque por dentro esté sintiendo más de lo que muestro.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Vivir en un mundo que olvide que somos humanos tratando con humanos. Eso me rompe.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Ser yo. Sin negociación.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La indiferencia. Que nada les importe.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

"Depende", "vamos por partes", "¿qué quieres conseguir?", "no es lo que haces, sino cómo lo haces", y “te amo” (a mi *

marido, mil veces al día).

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Sobrevivir a la pandemia física y emocionalmente, y haber llegado a un ‘board’ internacional como Chief Growth Officer para LATAM. Mi vida es un logro en movimiento.

¿En qué ocasiones mientes?

Todo el tiempo, cuando no es “políticamente correcto” decir la verdad completa.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

Ahora. Jamás imaginé estar del otro lado de preguntas que tantas veces leí en otros.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

El azucarero de la casa de mis abuelos, reparado por mi abuelo. Cada vez que lo toco, los trae de vuelta.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La generosidad. La capacidad de dar... y darse

¿Cómo te gustaría morir?

De manera natural, mientras duermo.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Bailar danza contemporánea. Y cantar... ¡cantar de verdad!

¿Qué persona viva te parece despreciable?

No lo sé. No creo que exista alguien “despreciable” en absoluto. Todo... depende. //

El Comercio

VINILOS LEGENDARIOS

Los discos que hicieron historia

15VA ENTREGA
PRINCE



15
ENTREGAS

CADA ENTREGA

S/79.90

PRECIO REGULAR:
~~S/129.90~~

¡ENCUÉNTRALOS EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!



Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano ; y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988070096 / 922957466 y para cada entrega, realizar el pago de S/79.90. Stock de 2,000 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido a nivel nacional desde el 28 de octubre hasta el 31 de diciembre de 2025.

manglares

x Segundo Muelle

Disfruta nuestra nueva
Carta de Noche

 Av. Vasco Núñez de Balboa 751, Miraflores
Balboa Strip Mall

Revistas.PeruRadio.net.pe

*segundo
muelle*